DOMESTIC SCIENCE READERS



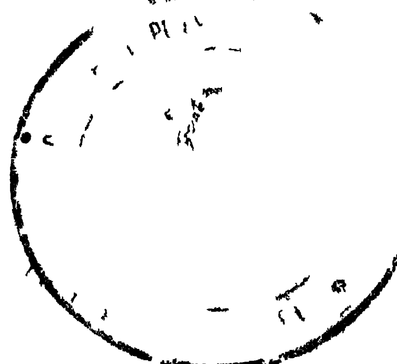
DOMESTIC SCIENCE READERS

Book 3

Buatsaihtute

Pi Zirtiri

Pi Zolawmi



First Edition 1955

DOMESTIC SCIENCE READERS

Domestic Science emaw Home Science[*] emaw a awmzia engnge ni ? He Science hi engtinnge kan inte hi nuam taka kan cheibawl a hrisêl leh mawi thei bera kan vawn dan tûr min zirtîrtu a ni a Chuvângin thil zir tûr pawimawh tak a ni rêng a

Mipuiten kan ni tin nun dana hma kan sâwn theih chuan kan ram pawhin hma a sâwn nge nge ṭhîn a He tlanga kan nun dan chawi sâng tûr chuan mipuiten tûn hmaa kan khawsak dân ai khan hma kan sâwn a ngai a ni Mihring chhûngkua hlim tak leh hrisêl taka awm hi ram tihmasâwn tûrin a pawimawh bawk a ni

Naupang sikula kal tawh phawt chuan anmahni ram chhûng ngeia an in chhûng khawsak dante a hma ain hma an sawn dân tûrte zir thîn sela nupu pasala an lo inneiha fate an neih hnuin an khawsak dan chu kawng engkimah a tha zawk thei ang Mipa naupang tan zir a pawimawh êm êm a hmeichhe naupang tan in chhûng vawn fel dân te nausên enkawl dan te damlo enkawl dan te [illegible] deh dan te puan tah leh ṭhui dânte leh anmahni [illegible]he hna pual chi rêng rêng hi zir a pawimawh zual [illegible] a ni

C[illegible] tichuan he lehkhabu hi ngun taka chhiarin a thu [illegible]wimawh tak hi in dam chhu ga vawng reng tûrin zir [illegible]g che u

---

[illegible]hkhabu hi Pi Zohnûni (Sêrk[illegible]wn) leh Pi Chhûmi [illegible]h) thu ṭhenkhat min buatsaihpui avângin an hnêu thu kan sawi a ni

[illegible]uchhûngi (Kotlang Government Middle School) zir [illegible]rtuin min en sak avângin a hnênah pawh lâwm thu kan ni

R[illegible]a n In lam thil nung hlaubawm thu then [illegible]wmngaihua bua mi thu hman min remtihpui [illegible] pawh lâwm thu kan sawi duh e

Zirtîri
Zolâwmi

DOMESTIC SCIENCE READER III

THUHMAHRUAI

Domestic Science Readers bu thum a awm Bu khatna chuan nausên leh naupang tê tête enkawl dân min hrilh a

Tin bu hnihna chuan in chhûng khura damlo enkawl dân leh damlo thil ei tûrte siam dân min hrilh leh a

Tin bu thumna chuan kan inchhûng vawn fel dan leh nu ṭha nih dân min hrilh leh ang

Hêng thu zawng zawngte hi a pawimawh êm êm avâng in ṭhahnemngai takin i zir theuh vang u

IN CHHÛNG VAWN FEL DÂN (Housecraft) leh NU THA NIH DÂN (Mothercraft) Mizo ramah zir a ṭul êm êm a ni a Tin he thu hi hmeichhe tan zir a pawimawh bîk a ni Chuvângin tleirâwl te nulate leh hmeichhia zawng zawngin taima takin i zir ṭheuh vang u

Zirtirtuin naupang an ho thiam theihna tûrin thu tam tak zir a ngai Damlo tihdam theihna tûrin dawktawr in thu tam tak an zir bawk Fel taka an thawh theih nan damlo enkawltu chuan thu tam tak an zir thin Huan en kawl dân an thiam theih nân agriculturalist in thu harsa tak an zir a Engineer pawhin Science lam sâng takin an zir thin Hêngho zawng zawngte bian chutianga harsa taka an zir angin in chhûng vawn fel dan leh nu ṭha nih dân hmeichhiain an thiam duh chuan an tleirawl atangin thu tam tak zir a ngai a ni In chhûng khawsak dan te in chhûng vawn fel dân te nu ṭha nihna te nupui fel nih na te thiam sa pianken an awm lo Hêng thu pawimawh thiambote hian thahnemngai taka an zir vâng a tih chiang takin a lang

Lehkha thiam chauh ni lovin a zir tawh apiang a chauh awi mai mai ni lovin thiltih leh tih tak zeta a tihd tîngei mi a ni bawk Education chuan dam chhûng

zawngin hma lam sâwn tûrin mi tîr a ni Education chu lehkha thiam chauh a ni lo Thu zir sa hman dân thil tihin min tirh loh chuan a sâwt mang lo Zo ram hian kawng tam takah chuan hma a sâwn lai mêk a ni Chuti chuan in chhûng vawn fel dân te nu ṭha nih dân te he mi bu hi a thu chauh zir lovin thiltih leh tih tak zetin i bei ṭheuh vang u

---

A CHHÛNGA THU AWM

Â *Nausên Thu*

Aw *NU THU*

B *THU DANGTE*



LAL SOLOMONA THU SAWI

Hmeichhe ţha hi tunge hmu zo vang ?
Lungblute hian a man zo lo a ni
A pasal chuan a ring tlat a
Tichuan râllâk a chham lo vang
A dam chhûng zawng chuan a chhe lam aiin a ţha lam a tih sak ţhîn
Sahmul leh la te a zawng ţhîn a
Lungawi takin a sawisa thin
Sumdâwng lawng ang a ni a
Hla tak aţangin a ei tûr a chaw thîn
Khawvar hma hmain a tho va an chhûngkaw ei tûr a pe a
A rawngbâwltunute thawh tûr a pe thîn
Lo tûr a han ngaihtuah a a lei a
Ama kut thwhrahin grêp huan a han siam a
Chaknain a tai a hrêng a
A bân thate a tichak thîn
A sumdâwnna bungrua chu a hlâwk tih a hria a
A khâwnvâr chu zânah a mit ngai lo
Laohawn a han hûm a
Hmui a kai ţhîn
Mi retheite chu a kutin a ban a
A ni tlachhamte chu a vuan ţhîn
An chhûngkaw tân chuan vûr pawh a hlau lo va
An chhûngkua zawng zawng chu puan sena thuam an ni
Puan phah mawite a insiam a
A silhfênte chu puan zai sîn leh serduk a ni
A pasal chu kulh kawngkaa upahote zînga a thut laiin hriat a ni ţhîn
Puan zai sîn silhfênte a siâm a a zuar ţhîn a
Taihrênte sumdâwng a pe chhuak ţhîn
Chakna leh ropuinate chu a puansilh a ni a

Hun lo la thleng târte hi a nuihzat ṭhîn
Finna hmangin a ṭawng chhuak a
Ngilneihna dân chu a leian a awm
Ṭha takin an chhûngkaw khawsak dan chu a rêlbâwl a
Thatchhiatna chaw a ei ngai lo
A fate chu an han tho va
Nihlawhi an ti ṭhîn
A pasal pawhin
Fanu tam tak chuan tha tak takin an lo ti tawh a
Nimahsela nang zawngin i khûm vek a ni tiin an fak ṭhîn

Price.

DOMESTIC SCIENCE READERS

Book 3

IN CHHÛNG VAWN FEL DÂN

(Housecraft)

Bung 1

IN THU

THUHMAHRUAI

Chhûngkaw tha hi ram leh hnam tân thil bul ber a ni a Pathian fate tân pawh Pathian ram bul a ni Chutichuan chhungkaw hlim tak nih theih nân kan chênna in hi ngaih tuah ṭhat a pawimawh êm êm a Chhûngkaw hlim tak leh hrisêl tak ni tûrin in ṭha a ṭûl a ni

Mi zawng zawng hian in ṭha tak an sak ṭheuh chuan khaw chhûng chu a lo mawiin a lo thianghlim zâwk êm êm ang Miin in tha tak an neih chuan khawtlang hrisêlna leh thatna atân pawh a ṭangkai em êm a An in ṭha tak a nih chuan an in kianga thil bawlhhlawh leh mawi lote chu an ngaimawh a tihfai pawh an tifai nge nge ṭhîn a chuvângin khaw chhûng chu a lo mawiin a lo hrisêl zâwk êm êm ṭhîn a ni

Naupangte tân chuan a pawimawh zual a in ṭha taka sak mawi tak leh fai taka chei ina seilian chu in ṭha lo tak leh bal tak ina seilian ai chuan an hrisêl zâwk êm êm a ni Tin fîmkhur dân te ṭuanran dân te thil dah fel dân te an lo thiam a thil mawi leh fel ngaihhlut nachang te an

lo hria a tichuan nakina an lo puitlin hnuah pawh in ṭha zâwk leh mawi zâwk an lo ngaihtuah ṭhin a ni

In ṭha kan tih hian in ṭha ringawt ni lovin in chhûng khur vawn dân ṭhate a huam vek a ni Tichuan sikula an thiltihte fel taka ruat leh a hun taka tih a ni angin in chhûngkhur vawn dân hi fel taka ruat a ngai a ni Hei hi hmeichhiate tân zir tûr pawimawh tak a ni In chhûngkhui vawn dan kan thiam chuan chhûngkaw hlim tak kan lo ni ang Kan thiltih tûrte chu fel taka ruat a nih loh chuan chawlh hun pawh nei lovin kan thiltih tûrte zo bawk si lovin kan thil ei tûr chhum te pawh tiṭha mang lovin kan ṭwm ang Tin naupangte pawh enkawl ṭha tâwk lovin engkim a lo buai nuai ṭhin a ni Chuvâng in in chhûnga chêng mipa leh hmeichhe tân ni tin an tih tûr ṭheuh ruat diam tûr a ni a naupang tê deuh pawh an tih theih ang tâwk chanvo ruat sak ṭheuh tûr a ni

A ṭhenin hmun phiah te emaw buh den te emaw a ṭhenin rawngbawl lam a ṭhen ran enkawl te chutiangin lina kawng hrang hrang thawktu kha ruat a mahni thawh tûr ṭheuh kha fel taka thawh tûr a ni Chutianga ruat a nih loh chuan inrin thulhna avangte leh thil dang vâng pawhin kan thiltih tûrte chu tih lohvin a awm thin a naupang lek phei chuan tih tûr ruat sak loh chuan tih nachâng an hre ṭhin lo a ni Chutichuan an theih ang tâwk ruat sakin hun awl anmahni duhzâwng tih hun pawh ruat sak tûr a ni

Tin nu tan hna nasa lutuk leh rit lak lutuk a tha lo an ruah loh (nau pai) lai phei chuan a ṭha lo lehzual a ni

Naupang zawng zawngte chu Primary exam thleng emaw tal chuan sikul luhtîr tûr a ni

In chhûng khawsak a buai lutuk loh nân mipa naupang te leh hmeichhe naupangte chu inang rengin hna an thawk tlâng tûr a ni a, chutianga hna in chhûnga mun an lo thawh tlân vek chuan an lo hlim zawk ang a thil engkim

ah ṭanrual a ṭangkaizia an lo hria ang a tichuan mahni in chhûngkhurah chang ni lovin pâwn lam thilah mi dangte nên pawh a ṭha lam kawnga ṭanrual an lo thiam zâwk ang

In sak thu (The building)

Mun in sak an tum chuan a ṭha ber tûr angin an ngaih tuah hrâm hrâm tûr a ni In hi thing leh mau ngawta siam ni mah sela nuam tak leh ṭha takin a siam ve theih a ni Tûnah chuan inzir mi pawh tam tak chu an lo awm ta a Chutichuan mahni in chhûng khawsak dân fel taka an zirte hi zawm tum sela an khawsak dan chu a lo fel zawkin a lo nuam zâwk ang

Mun in ṭha an sak dâwn chuan hêngte hi ngaihtuah hmasak a ngai a

A hmun

a Ni kang tâwk a ni tûr a ni Chuvângin nilênga nun a chhun theih nan chhim chhak hawin emaw chhim thlang hawin emaw sak a ṭha. Kawngka lamin ni chuahna lam hawi sela kawmchar lamin ni tlâkna lam hawi sela Chutichuan englai pawhin in chhûng ah chuan ni êng a lût thei ang a in chhûnga mi awmte pawh an hrisêl zawk ang

aw Hmun thengthaw thli nat lutuk lohna thli thaw tawk lek hmun a ni tûr a ni

b Bawlhhlawh luanna tûr siamna hmun remchang leh bawlhhlawh tlin theih lohna a ni tûr a ni Hmun zâwl ni lovin awih tlân deuh ni sela a vêla bawlhhlawh awmte chu phiah fai a awl zâwk a Tin ruah a sûr pawhin in vêla tling mai lovin bawlhhlawh tlêngin a luang thei a ni

ch Bawlhhlawh leh thil chhe paihna leh dailên in hmun

ngaihtuahin hla deuh a ni tûr a ni
d Mi in aṭanga fâl deuhva sak tûr a ni
e Tlâng thlîrna remchânga sak tûr a ni.
f Tuikhur hnaih lutuk leh tuikhur hnara sak tûr a ni lo
g A theih chuan in bulah huan awm theihna hmuna sak tûr a ni

Eng leh boruak luhna

a In chhûnga êng hi hriselna atânte a pawimawh êm êm a Tin thil bâl hmuh nân te a tangkai êm êm bawk a ni, ênga awm chu a remchângin a nuam êm êm bawk a In a thim chuan a hrehawm a a buaithlâk hle ṭhîn a ni

aw Inah chuan êng a pawimawhna lai apiangah tukverh hawn a ngai a chaw chhumna hmunah hian a pawimawh êm êm a Tin in chhûng neitutea zirin êng luhna siam a ngai a naupang lehkha zir mite an awm chuan lehkha zirna remchang emaw puan ṭhui mite an awm chuan khawl hûnna remchang emaw ngaih tuah a ngai a ni Mutnaah pawh êng a pawimawh êm êm a ni damlo tân phei chuan a ṭûl zual a ni

b Tukverh a awm chuan chhûnah leh zânah boruak thianghlim in chhûngah a lo lût thei reng a a ṭangkai êm êm a ni

ch Tukverhte chu zau tâwka siam tûr a ni a Ni êng a dawn ṭhat theih dân ang tûr ngaihtuahin a san dân leh a hniam dân chu ruat tûr a ni

d Zânah tukverh kawngkhâr a hawn theih nân tukverh ah chuan thîr lên emaw zâwngdaikalh emaw bel a ṭha

A sak dân

a Chhûngkaw zât ngaihtuaha sak tûr a ni a hmeichhia leh mipa awm zât ngaihtuahin pindante pawh ruat a tha a naupangte tan phei chuan pindan hrang neih hi ţûl tak ni Tin inbual inte pawh ngaihtuah tûr a ni In a têt lutuk chuan a tawt lutuk a a hriseêl lo a ni Naupangte chu hmun tâwt takah chuan an hlim thei lo'va achângin an thinur a luhlul tak leh sual takin an lo awm ţhin a puitlingte leh naupangte leh hmeichhia leh mipa awmnate kan tihhran theih chuan chhûngkua chu a hlim thei zâwk a ni Chûng chu ngaihtuahin a seizâwng leh a lenzâwng ruat tûr a ni

aw A seizawng te a lonzâwng te ruat a kawngkhâr leh tukverh ngai zâtte chhût tur a ni

b Mei chhêmna hmun te ruat tûr a ni a Tin thing te tui te leh buh dahna turte ruat vek bawk tûr a ni Buh denna hmun pawh ngaihtuah tûr a ni

ch In sak dân riruat tûr a ni

d In sak nana hmanraw ţûlte chu ngaihtuah tûr a ni a In chung atân engnge hman tûr Di emaw thilthek emaw rângva emaw ngaihtuah tûr a ni Tin engzât nge ngai tih chhût tûr a ni Chutiang bawkin thing te mau te engzâtnge ngai tih a ţûl apiang chhût tûr a ni Hmanrua zawng zawng buatsaih lawk vek a ţha

e In sak hun chu ţha takin ngaihtuah lâwk tûr a ni Khaw ţhat lai te hmanraw ţha ber awm lai te hun âwl lai te in chhûnga awmhote an tlêm lai te ţhiante leh vêngten ţanpui hman lai te leh nu ruak lai (nau pai puar loh lai) te ruat hrâm hrâm tûr a ni

Thiltih tûrte

1 In khuaah chuan in ṭha i tih ber thlang la i thlan chhan a hmun thu te a sak dân te sawi rawh

2 In pakhatah chuan nupa an awm a Fa pali an nei a nula leh tlangvâl leh naupang pahnih In lem riruatin (plan) siam la, mutna khum te chaw eina hmun te in bualna hmun te chhinchhiah rawh

3 In in sak dâwn chuan a hmun thu te a ruat fel dân te hmanraw ngai apiangte leh thil dang ṭha i tih dân ang angin ziak rawh

4 In khuaah chuan in sa lai mêk an awm chuan a satute nên in sak thu sawiho rawh

5 He mi lehkhabua ziak angin in khuaah chuan in an sak leh chhan ngaihtuahin sawiho rawh

Bung 2

IN CHEIMAWI (Furnishings)

THUHMAHRUAI

In kan sak rawh hnuah chuan bungrua ruat fel dân leh in cheimawi dân kan ngaihtuah tûr a ni A hmasa berin rih cheimawi chhan leh kan kawbhmuh tum berte i ngaih tuah rih ang u Kan in chu nuam tak a nih kan duh avângin hmanraw fel leh ṭha tak taka ruat leh cheimawi a ngai a ni In chu tha takin sak ni mah sela, bungrua a awm loh chuan a nuam lo a ni in ruak ngawta awm chu a nuam lo hle a ni In zau tak lian tak hmanraw ṭha ber hmanga sak pawh ni mah sela bungraw tha a awm loh chuan chu mi ina awm chu kan chak lo vang Cheimawi leh bungrua ruat fel a n h chuan mi zawng zawngte tân a nuam zâwk ang

Hmeichhe thu zir pawimawh ber pakhat chu in chhûnga awm apiangte chu siam mawi leh ruat fel thiam a ni Kawng hrang hrang thu ngaihtuah tûr a awm

I Mawina (Beauty)

Lalpa kan Pathian mawina chu kan chungah awm rawh se
Kan kut hnathawh hi kan chungah tinghet bawk ang che
A ni kan kut hnathawh hi tinghet ang che
Sâm 90 17

Kan awmna khawvêl hi mawi tak a ni Ram zawng zawngin mahni mawina an nei theuh va mahse Mizo ram hi ram zawng zawng zingah a mawi ber pâwl a nih avângin kan vannei êm êm a Khawiah pawh kan thlîrna apiangah a mawina ropui tak kan hmu fo va Kan awma ram atân Pathianin heti êma ram mawi tak min pêk avângin lâwm thu tam tak kan sawi tûr a ni Thu ngawt a lawm thu sawi chu a tâwk lo hle a thiltihin kan lâwmna kan lantîr tûr a ni Chuvângin Pathian chawimawiin theihtâwpin kan awmna in chu remruat dân zirin a tha thei ang berin i siam mawi theuh vang u Kan ram mawi tak nena inhmehin in leh a hmanrua zawng zawngte nên i ngaihtuah theuh vang u

Pathianin khawvêl mawi tak a siam lai khân a duhzâwng pakhat chu mawina a ni tih a lantîr chiang hle mai Chu vângin Pathianin he khawvêl mawi tak a siamah hian kan in nên a inmawi lovin in mawi lo taka siama kan tihchhiat chuan a va pawi dawn êm ! Pathian duhzâwng a ni tih kan hriat avângin kan in leh a chhûnga awm zawng zawngte chu kan siam felin a mawi ve tûr a ni

In mawi taka awm chu a thatna dang pakhat chu hei hi a ni a Hmun mawi tak leh nuam takah kan chên reng

chuan kan rilrute pawh a nuam zâwk êm êm ṭhîn Mawi na kan hmuh apiangin kan rilru put dân a ṭha zâwk thei a kan mihrinzia chu Pathian lamah min hîp thei a ni

Mawina en thiamna chuan kan rilru a tithianghlim ṭhîn Mawina bul chu Pathian a nih avângin mawina ngaithiam in Pathian ram lamah min bruai thei a ni

Nu zawng zawngin theihtâwpin mahni in ṭheuh an cheimawi tûr a ni Tin nausên ṭê ṭê aṭangin an faten thil mawi an hmu ang a an rilru a tinuam thei ang A fel apiang te a duhawm apiang te a ṭhangmawi apiang te ngaihtuah rawh u tih ziak a n Hêng thilte hi ngaih tuahin an seilen angin an rilru put dan chu a ṭhang reng a ni ang Mawi lohna thu mawi lo te thil mawi lo te an duh hauh lo vang Kawng tinrêngah mawina an duh zâwk ang Ram tinah sên têt atangin mi zawng zawngin mawi lohna ngaihtuah lovin mawina hlîr an ngaihtuah chuan kan khawvêl hi a va ropui sâwtin a va ṭha sâwt dawn êm !

Mizo ramah hian in cheimawi chu a harsa lo hle mai kan vaiin kan ti thei ṭheuh va

Thing leh mau ngawta siam in chu sak ṭhat leh enkawl reng a nih chuan a mawi êm êm a Bungrua pawh thing leh mau ngawta siam ni mah se a mawi êm êm thîn

Khawvêlah hian puan tah zawng zawng zîngah chuan a mawi ber pâwl pakhat chu Zo ram puan tah a ni Kawng hrang hrang hman dân te puan ṭial dân te Mizo hmeichhia sia thiam khawvêlah hian an awm tih kan hre lo Chuvângin tukverh puan zar te, mutna khum phah atânte Mizo puan hman a ṭha êm êm

Pangpâr dahna leh târna mawi takin siam theih a ni a hêngte hi hmangin Mizo in te chu pangpârin a cheimawi êm êm thîn a ni "

Pathian leh mihring rawngbâwlin mahni in cheimawi dân zirin kum tluanin i bei theuh vang u

In ruaka awm a nuam lo angin ina hmanrua tam lutuk leih chu awm a nuam lo ve thung a Mi zawng zawng tân a nuam lo a ni a mahse naupang tân a nuam lo lehzual a ni Naupang chuan zalênna an nei tur a ni a duh dubin an chêt theih nân hmun âwl kan ruat sak tûr a ni Bung rua tam lutuk avângin in a hnawk chuan naupangho chu an awm a nuam thei lo vang

Nu bengvârin in chhûng bungrua mamawh thu nasa tak in a ngaihtuah ang a Engnge neih ţûl ? An vaiin an awm nawm theih nan engnge ruat ţha ang ? In tihnawk lovin nrem leh tha taka an awmho theihna tûrin eng angin nge uat ţha ber ang ? Tin pawisa awm zât ngaihtuahin lei tûr ţangkai ber a ngaihtuah ve ang Duhzâwng te thil duh mai maite lei hmain thil ţûl berte ţangkai berte lei hma sak ngei ngei tûr a ni

Mi awmna in tin hmanrua ţûl leh mamawh takte hêngte an ni —

a Bungbêlte

Chaw chhum te chawhlui siamte a fel tak tak theih nân bêl te suankâng te maihûn te thlêng te no te fian te tui chhûnna te tlêm lutuk lovin neih tawk tûr a ni Bêl zawng zawng inang vek lovin a ţhen a tê a ţhen a lian neih hrâm hrâm tûr a ni Tin mi tamin emaw mi tlemin emaw remruat fel a harsa lo vang Mi an tam chuan bêl lian hman a ni ang a mi an tlêm chuan bêl tê tê hman a ni zâwk ang

Tin hêng zawng zawng hi awl takin an tihfai theih nân a siam dân leh a awm dan ngaihtuah tûr a ni Tlo tak rei tak hman theih ni rawh se Siam ţhat, ngai fo leh a thar lei fo chu khawsak dân ţha a ni lo va pawisa tihek mai mai a ni zawk Theih sela mi tinin mahni thlêng te no te fiante neih ţheuh tûr a ni Hrisêl theih nân chaw

ei hmanrua intâwm a ţha lo hle mai Chu chauh chu ni lovin naupang hrang hrang ei zât nuin a hre thei lo bawk a ni Vai ramah chuan chaw thlêngah mi tam takin thlêng tak hmang lovin hnah an hmang zâwk a chuvângin thlêng an indaih loh chuan changêl hnah emaw hman theih a ni A ţha hle

aw Bâwm leh chhuarte

Chaw chhum leh chaw ei hmanrua a fai reng theih nân chhuar neih tâwk a ţûl hle mai Thing emaw mau emaw in siam a ni thei ang tin hman dâwn leh hman zawhin awl taka ban phâk tâwk lekin a dahna ruat tûr a ni a A dahna ngeiah chuan hmanraw hrang hrangte dah ţhat fo tûr a ni Hetiangin a dahna pângngaiah thil rawng zawng dah a nih chuan khawsak chu buai lovin a nuam zâwk êm êm ang A tîr atangin hetiangin remruat fel a nih chuan a harsa lo hle mai Tin duh apiangte chu zawng zawng lovin rang takin hmuh theih a ni a Mi thenkhat chuan ngaihtuah hauh lovin hmanrua hman zawh apiang te a dahna ngaia dah ţha lovin an dah mai mai ţhin a englo an hman duh chuan hun tikhawtlaiin an zawng zawng a hmanraw dang an tihnawk lehzual ţhin a Ni tin vawi khat chauh ni lovin an hman duh hun apiangah vawi tam tak zawn fo a ngai a ni Rilru a nuam duh lo hle mai Chutiang nu chu khawsak thiam a ni thei ngai lo

Nu bêngvâr thuvawn atân Sâp ţawng thufing pakhat a ţha hle mai A place for everything & everything in it s place tih hi

Naupang chuan an nute tih dân an thlîk fo ţhin a, chu vângin an nuten fel takin engkim an dah ţhat fo chu n dan ţha an zir ang a, thil dah ţhat leh remruat fel dân an zir ngei ngei ang Tin an chhûngkua chu nuam takin an awm fo vang

Tin silhfên te puante pawh hmun tinah dah mâi mai eh zar mai m̃ai lovin bawmah dah ţhat tûr a ni

Mi ţhenkhatin mutna khumah emaw mutna khum hnuaiah pawh silhfên an hlih chu an paih mai ţhîn Phei khawk diak kai te an duh duhin an kalsan thîn A mawi loh avangin rilru a tinuam lo duh ve bawk a ni

Mi zawng zawng neih apiangte dah ţhat fo tûr a nih chuan dahna tam fe chu bâwm emaw almira emaw a tâwk ruat tûr a ni Tin naupang tê têle leh naupangte chu mahni thawmhnaw theuh an dah theih nân sang lutuk lovin hniam lutuk lovin hmun êng tâwk ruat hram hrâm tûr a ni

Tin nuin ei tûrte dahna hmun remchâng te a ngaih tuah tûr a ni He thu hi nakinah chuan zir tûr a la ni ang a mahse dawhkan te leh bâwm te tâwk a awm theih nan hetah hian ngaihtuah a tul ve bawk a

Nu bengvâr leh khawsak thiamin a in dawhkân zawng zawng hmunte chu nasa taka ngaihtuahin a ruat fel ang a Thawkrim lutuk lovin a in chu fai tak leh fel takin a vawng fo thei ang A hman duh apiangte chu zawng zawng lovin awl takin a la ang a tin a hmanrua zawng zawngte chuan meikhu leh bawlhhlawh n ai mai kai lovin engkim fai takin a awm reng ang a Thoten bawm tûr an hre lo vang Chuvângin natna a tlêm zâwk ang a mi an hrisêl zawk ang

In tinah chuan naupang têle khawih loh tûr a awm lo thei lo chem hriam te damdawi te tûr te lehkhabu te thil hlute leh thil hlauhawmte pawh Chhuat atanga an ban phâk loh dawhkân sâng chu hêng thilte dah nân ruat a ţûl êm êm thîn A nih loh leh bâwm hawn awlsam lovah chuan dah tûr a ni Chuvângin bâwm hawn awlsam lo thenkhat neih a ţha hle mai

b Mutna khum

Hrisêl nân thil ţûl ber pakhat chu chawlhna ţha tak a ni a Nu tih tûr pakhat chu an chhûngkua zawng zawng an mut nawm theih nân a ruat tûr a ni Theihtâwpin mutna khum hrang hrang neih ţheuh tûr a ni Tin inhnai lutuk lovin boruak thianghlim an dawn theuh theih nân a mal malin awmtîr hrâm hrâm tûr a ni Mutna khum pakhat ah chuan mi muho sela hrisêlna kawngah chuan a tha lo êm êm a ni Mut pindan chu a hrangin siam tûr a ni Mi zawng zawng tân ţha mah se naupangho tân a pawimawh lehzual a ni Mi lêng thu sawite hre phak lova an mut chuan men rei lutuk ain an muhîl ang a zîngah tho tlai lovin mut an kham ang Mut hma leh thawhhma a tha thima men rei ain chhûna men rei a tha zâwk êm êm Thing leh man ngawta siam a nih avângin mutna khum mal chu siam a harsa lo hle mai An leng tâwk theuhva siam theih a ni Bang zawm lovin sawn theih ni se a tha

Mutna khum hnuaiah bungrua rêng rêng dah tûr a ni lo Bâwm te, pheikhawk te êm leh hnam te chem leh hrei te thil hnawk mai maite a awm chuan phiah fai rual a ni lo Bawlhhlawh a awm reng ang a sazu leh rannungin hrîsêl lo takin min awmtîr ang

Mutna khuma phah hmasak tûr chu awngphah a ni a chu mi chungah chuan puan var la ngawta siam phah tûr a ni chu chu 'bed sheet' kan ti a balh hun apiangah sûk theih a ni

Kawmawl sin hmain 'bed sheet dang awl taka sûk fai theih mi sin hmasak tûr a ni Puan tam lutuk sin a tha lo lum tâwk mut tinnam tawk lek sin tûr a ni Mi tam takin lukham an hmang duh a chu lukham chu a sâng tûr a ni lo a hniam apiang a ţha

Mi zawng zawng tân mut tui 'ah nuam tak a pawimawh êm êm avângin puin hêng thute'ln nasa takin mi mal mal

ngaihtuahna a ruat fel hrâm hram tûr a ni Khum thu te khum hmun thute leh mut puan thu te mi hrang hrang tân remruat thiam mi a ni tûr a ni Chhûnah chuan Mizo puanin khum khuh reng a mawi chauh nilovin mut puan a fai reng duh bawk a ni

c *Ṭhutphah*

Mi thutna hman tâwk leh hman rem a awm chuan a nuam zawk êm êm Mizo ramah hian herhsawp te thut phah te ṭhutphah nghenchhan neite thing leh mau leh hrui ngawta siam chu a harsa lo hle mai Mi themthiamin ṭha takin an siam thei a A sanzâwng inang lovin a then puitling hman nuam tâwk te a ṭhen hniam tâwk tea siam a nih chuan tupawh nuam takin an ṭhu thei ang Naupang hman atân ṭhutna hniam tâwk ruat a pawimawh em êm an thutna a sân lutuk chuan ke nghahchhan an nei lo va a tha lo hle mai An thaulenna thu ngaihtuahin an thut ngîl loh fo chuan piansualna an lo nei thei a ni

d *Dawhkânte*

Dawhkânte chuan ṭangkaina tam tak an nei thîn Thil hrang hrang dah nih leh thil dang dah rengna atân a ṭha Chhuatah dah lovin dawhkân kan hman zawk chuan faina kawng leh hriselna kawngah a ṭha a ni Tin chhuata awm ai a dawhkâna awm khâwm thil a bo lo zâwk ṭhîn Ziak a ngaih chuan chhuat ann dawhkân hman a nuam zâwk hle mai Chaw leh chawhmeh buatsaih nân te ei tûr sem nân te chaw kîlho nân te chhuat ngawt hmang lovin dawhkân hman a tha zâwk a ni Chhuat hman loh theih loh a nih chuan ei tûrte khawih apiangin pher fai tak phah hmasak a ṭha Mizo ramah hian dawhkante pawh thing ngawta siam theih a ni a chaw ei lampang atân chuan dawhkan hniam tak hman theih a ni a hûn ngheh theih a tha mahse sawn a awl theih nan rit lutuk chu a ṭha lo Dawhkân sâu dân hra rengin ṭhutphah hman rem tâwk siamtûr tûr a ni

e La dehna hmanrua

Herâwt te lasai te hmui te thembu te chhuatah leh khumah awm mai mai lovin dahna hmun bîk ţheuh ruat in hnawk lo takin buai lovin dah ţhat fo tûr a ni In a mawi loh loh nân remruat thiam leh fel taka dah a pawi mawh a ni Zawng zawng lovin duh hun apiangah awl taka lâk theih nân bungrua awmtîr reng tûr a ni

Puanzâr leh dawhkân puante

Inah chuan mahni tah puan mawi tak a zâr theih a tuk verhah leh kawngkhârah pawh puan a zâr theih a ni Pindan zau tak pawh hmun hnihin kan ţhen duh chuan Zo tah puan hmangin a ţhen theih a ni Puanzâr chu mahni pawhin a siam theih a pan lo chhah deuh a ni ang a puan pan chu a thlêr awl lutuk ang Mizo hmei chhe puantah themthiamzia chu Zo ram hmingthan chhan ber pakhat a ni Chuvângin mahni in cheimawi nan mahni puantah hman a tha êm êm India chhim lam Nilgiri tlâng Kotagiri khuaah chuan in pakhat a awm a Chu mi inah chuan pindan zau berah Mizo tah puan an zar a chu chu Sêrkâwn Sikul hmeichhe tah a ni vek Chu in chu khawvêl ram hrang hrang mi tam takin an rawn tlawh ţhîn a E khai a va mawi êm ! Khawia mi nge? an ti ziah ţhîn

Mizo nute leh an fanute chuan an in cheimawi nân puan an tah thiam êm êm a ni dawhkâna puan phahin an pin dan hmêl an timawi thei ve a ni Chûngte chu Mizo kut chhuak ngei a nih avângin ...ni a tinuam thei êm êm a ni Ţhutphah ţhut nawm nan lukham angin an siam thei a ip chu Mizo puan tah a nih chuan a ţha hle a ni Mizo iptechei ang a nih chuan a ropui lei zual a ni Kotagiri a in pakhat kan sawiah khân chaw ei dawhkân puan te kut puan te lukham te (iptechei angin) dawhkan puan (a sei hlai lo mi tablerunner) te thingpui khuhna te

hrûkpuan te taksa hrûkpuante chu Mizo ram sikul hmeiochhe tah vek a ni Chu mi in tlawh zawng zawng chuan mawi leh ropui an ti êm êm ţhîn

Nu zawng zawng tum ber chu mahni in tihfai chauh ni lovin an theihtâwpa cheimawi an tum tûr a ni Chuti anga an tih chuan tupawh a lût apiang an rilru a nuam ang a an harh em êm ang Chuvângin remruat dân leh cheimawi dân ţhahnemngai taka zir chu a sawt hle ang Fate tan pawh kawng tiurêngih a ţha zawk a ni Thil hnawk leh mawi lo zinga seilian lovin an vêla thil mawi hlîr a awm reng chuan anmahni tân a ţha a ni Fate thatna ngaihtuahin nu zawng zawngin in an cheimawi tûr a ni Mizo puan hmangin mawi takin in chu an cheimawi thei a ni

g Tui dah khâwmna

Chhûngkua an hrisêl tak tak theihna tûrin thil pawi mawh ber pakhat chu tui thianghlim a ni In atan te chaw chhum nân te in tihfai nan leh insûk nân leh insil nân tui fai a ngai a ni Chuvângin tui dah khawmna hmun remchâng fel takin ruat ngei ngei tûr a ni Chhuat chu a huh reng loh nân ngaihtuah a ţûl In hmun khat chu huh reng sela hrisêl lohna bul pakhat a ni Tupawhin tui an hman dawn apiangin awl takin an lak theih nân hmun ruat fel tûr a ni Tin thlêng te no te sil nân leh bêl nawh nan te hmun rem tak ruat a ngai ve a chhuatah tih mai mai tûr a ni lo Mi pakhatin bungbêl a nawhfai laun mi dangin tui la duh ta sela an intihbuai loh nân tui dahna leh bêl nawhna hmun chu ruat fel a ngai a ni Tui dah khâwmna hmun leh thlêng te note silna hmun chhuar pêng hrang siam a ţha Amaherawh chu tui leh bungbêl tihfaina hmun inhnaih tak ni rawh se Mi zawng zawng a lian a tein tui an hman duh ţheuh avângin a lâkna awlsam leh rem ngaihtuah tur a ni

ng. Thil dangte

Inah chuan hmanraw dang tam tak a la ngai ang a mabse a ṭhen chauh hetah hian ziak a ni ang Buh zêm te thâl te sum leh suk te chingal thlawr bûr te chi bûr te hmunphiah te chem leh hrei te thlangra leh êm te fawng leh buhtuh bêm te faikhiat leh bawlhhlawh bâwm te a awm ang Hêng hmanrua zawng zawngte hi a hman dân leh a hman hun ngaihtuahin nu chuan fel takin a dah na hmun theuh a ruat tûr a ni

Nu bengvâr chuan a ina hmanrua zawng zawng hman loh lai chuan tumah a tihbuai loh nan engkim mahni hmun theuhvah a awmtîr fo ang a tin hman duh lo a nih chuan hun tikhawtlai lovin awl takin lâk theih nan a ruat ve bawk ang Ni tin in chhûng fai taka phiah a nih theih nân leh bungrua chu ni tin hrûk fai a nih theih nân eng kim silhfên te, puan zawng zawng te ei tûr te la deh hmanrua te thingfawm leh tui chawina hmanrua te feh naa hman duh zawng zawng te a hmun fel tak ruatin a awmtîr tûr a ni Mi an ṭhut dâwnin emaw an mut dâwn in emaw dawhkân hmah an duhin emaw thil nepnawite sawn a ṭûl chuan nuin remruat dan a thiam loh vâng a ni Chu nu chu nu bengvâr lo nu inthlahdah a ni zâwk A chhûngte nuam taka an awm theih nân khawsak a thiam tâwk lo a ni Num engkim dah ṭhat dân leh remruat dân zirin a fate a zirtîr tûr a ni Chhûngkuain bungraw tha an neih tâwka an ruat felnaah chuan tupawh chu mi ina awmhote leh lêng apiangte chu an rilru a nuam duh a ni Hmanraw ṭha chu thil to tak a ni kher lo Mi an them thiam chuan thil ṭha tak takte pawh pawisa sêng tam lovin an in chu ṭha tak leh mawi takin an cheimawi thei a ni Hei hi nu zawng zawng tum ber pakhat a ni tûr a ni An in chhûng bungrua leh hmanrua zawng zawng chhe lova a awm reng theih nân a enkawl ngunin a vawng ṭha tûr a ni In chhûng bungrua enkawl ṭhat a nih chuan

a ţangkaina leh mawina rei tak a bo lo vang In ṭhhûng cheimawi dân ţha ber aṇ duh chuan nasa taka ngaituah a ngai a ni Nu chuan chhûngkaw mamawh hriat thiamna te mawina ngaihthiamna te neih a ngai a ni Hêng thil pawimawh tak takte hi nu bengvârin a zir thei Chuvâng in in nuam tak mawi tak hmanraw ţha tak neirn kan chhûngte tân awmna ţha tak i ngaihtuah theuh vang u

3 Mei thuk

Meiin in pumpui a tihlum theih nân thuk hmun ruat a ţha In leh bungruate hmuar lovin hem ro a ni fo vang Chaw chhûmtuin nuam takin a thawh theih nan leh engkim fel tak leh fai takin a ruat theih nân mei thuk awmna chu êng tak ni rawh se Thli awmdân ngaihtuahin mei khu chuan in pum pui tihâl leh tihrehawm lovin pâwn lamah a chhuah thuai theih nân thuk siam tûr a ni Thing chhêkna leh thuk an inhnaih tawk tûr a ni nuam takin thingtuah an lak theih nân ruat fel a ţha Mei lum ai duhte an tam dâwn chuan pindan kilah awm lovin bang laiah ruat a ţha ang a thut nan hmun thum an hmang thei ang

Rap chu sang lutuk lovin hniam lutuk tûr a ni lo A hniam lutuk chuan thing a ro thuai ang a meisî a tam chuan awl takin a kâng thei ang In pum pui chu a kâng zo vek thei ang Chu lo pawh chaw chhûmtu chu harsa lutukin buai takin a thawk ang

Mizo in tam takah hian thuk pakhat chauh a awm a bêl pakhat chauh chhuan theih a ni a duh ang angin chawhmeh te thil dang te chhuan rual theih a ni lo Tui lum duh hun apiangah a awm theih nân leh chaw te chawhmeh te chi hrang hrang hmun hlim an ei theih nân thuk pahnih te pathum te siam a ţha âm em Chawhmeh chi tam tak a hmin vêleh a ei a nih loh chuan ţhatna tam tam tak a bo ţhîn a chuvangin ţhil ei turtein an tihehak

zâwk theih nân thuk hnih te, thuk thum te in tinah siam a ṭha.

Thuk leh bang inkârah lei emaw rangva emaw bel a tha, in kan a hlauhawm lo zâwk ang Chhuat dâp chung ah tap chhep lovin in hnuaiah lei aṭangin chheh ni sela siam ṭhat leh ngai lovin a awm rei zâwk ang a a fel zâwk rêng rêng a ni

Tin naupangin mei te bêl chhuan sa te tui sa te an ban phâk theih loh nân tapchhak chu zau tâwka siam a ṭha

Thiltih tûrte

1 In ṭha tak nei ni ta ang ula, a chhûng mawi nâna thil mamawh hmasa berte ziak rawh

2 In sikul pinsian emaw in in emaw cheimawi nân pangpâr zawng la tuia an awm reng theih nân ngaih tuah la târ rawh

3 Pangpar târ mawi dân zir la i theih ang angin pang pâr la la kûng sei tâwk nein huana a lan dân ang thei berin novah emaw mauvah emaw târ rawh Hmun khatah dah tâwt ṭeuh suh

4 In pakhatah va lêng la eng vângin nge chu in chu lên a nawm a a nawm loh dânte ziak rawh

5 Mizo ram mawi chhan ṭha ber i tih apiang a hming ngaw a sâwm ziak rawh

6. I tât laia thil mawi i hmuh tawhte zingah tûn thleng-la enge nge i nilru khawih bâr?

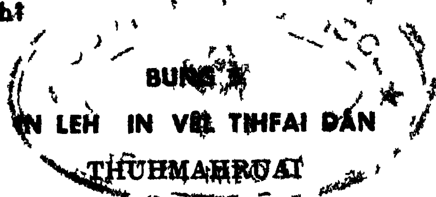
7 I tha sir hre rengin mahni in hmanrua fel takin ruat rawh.

8. In chhûngin bed sheet in indaih loh chuan Mizo puan vâr emaw hmangin siam hrâm hrâm rawh

9 In chhûngkaw chaw kil dân a fel zâwk theih nân enge nge ruat ṭha ang?

10 Kum tin i in cheimawi nân Mizo puantah pakhat tal tah tûrin inbuatsaih rawh

1 Tui dah khâwmna leh thlêng sil leh bêl nawhna hmun rem ber sawiho rawh u
2 In thuk hman a nawm zâwk theih nân engtinnge i tih theih?



Mi tinin mahni taksa hrisêlna hi kan duh theuh va amaherawhchu kan hrisêlna tûr kan tih loh chuan engmah sâwtna rêng rêng a awm chuang lo va Mi thenkhat chuan an chak loh êm êmin emaw an chhûngte natna avânga an thihin emaw Kan vanduai vâng a ni ' an ti mai thîn a Nimahsela an hrisêlna an vên that loh vâng te emaw a ni zâwk thîn

Chutiohnan kan hrisêl theihna tûrin mahni theuh inngaihtuah ngun ila chutianga mi tinin kan tih theuh chuan mi zawng zawng tan a tha theuh a ni

Kan dam theih nâna tûl ber pakhat chu faina a ni a Fai lohnate leh bawlhhlawhnate chu a tenawmin a hlauh awm bawk a ni in chhûng lam te in vêl te, taksa leh silh fên bawlhhlawh te hi

Bawlhhlawh chu awm lo thei a ni lo va Mi an tam chuan bawlhlawh a tam bîk lo thei lo, chu chu eng vâng nge ni ?

1 Chaw leh chawhmeh buatsaih leh ei avângin.
2. Bawlhhlawh rah avângin
3 Ran avângin
4 Zun leh êk avangin
5 Thli tleh leh rûah sûr avangin
6 Hnap leh chil avangin
7 Thil ei bângte avângin

Bawlhhlawh chu awm lo thei lo mah sela kan khawsak dân a fel chuan nuam takin hrisêl takin kan awm zêl ang Engkim tifaiin bawlhhlawh chu kan tibo tûr a ni

In chhûng bawlhhlawh leh in vêl bawlhhlawh avâng pawhin natna tam tak kan lo chhar thei thin He mi kawnga kan invawn fela kan lo hrisêl theihna tûrin hei hi ngun takin i ngaihtuahin tih theuh i tum hrâm ang u

In chhûng tihfai dân

Ni tinin inchhûng chu a bawlhhlawh hun apiangin phiah fai fo tûr a ni Chuvângin chaw ei kham apiangin phiah ngei ngei tûr a ni Chu chauh ni lovin ni tin vawi khat tal chhuat zawng zawng phiah fai a ngai a ni

Ni tin hmun phiah dâwn apiangin lu a balh loh nân puan fai tak khum a tha

A Ni tin in phiah fai dân

1 Tukverh leh kawng zawng zawng a zau thei ang bera hawn a tha
2 Chaw chhum leh chawhmeh siam nân bêl te tuankâng te, fian te silfai hmasak tûr a ni
3 Bungraw sawn theih apiang chu sawn zetin pindan kil khat atanga phiah tan a tha
4 Tin rapchung te mei thuk te tap te phiah tûr a ni
5 Chhuat chu a vaia phiat faiin bawlhhlawh zawng zawng khâwmin dah khâwmna tha tak ruat theih a ni Bawlhhlawh chu dah reng tûr a ni lo va, paih nghâl tûr a ni Hâl theih apiang hâl a hâl theih loh chu in atanga hla feah fel takin hmun timawi lo lovin paih tûr a ni
(Bawlhhlawh paihna thu nakinah zir tûr a la awm ang)
6 Phiah fai hnuah engkim fel tak leh mawi takin a awm na hmun pângngaiah dah leh tûr a ni

In chhung a fai fo chuan a mawi zâwk a, a chhûnga chên a nuam zâwk bawk

Aw In sil dân

Ni tin in chhûng phiat fai mah sela chawlhkâr tinin vawi khat tal sil fai tûr a ni

1 A silna hmanrua zawng zawng lâk lâwk vek tûr a ni
- a Hmunphiah
- aw Hrûkna puan
- b Tui dahna
- ch Tui
- d Chhuat puan
- e A awm chuan brush hman a ṭha
- f Chingal emaw sahbawn emaw
- g Thil hrik tihthih theihna (Disinfectant) a awm theih chuan hman a ṭha ve

2 A hmasa berin tukverh leh kawngkhar zawng zawng hawn vek tûr a ni

3 Bungrua zawng zawng thiar chhuakin ni a sat chuan pho vek tûr a ni

4 Tap leh a vêl zawng zawng phiah vek tûr a ni

5 In chung lam phiat hmasain bang leh chhuat kilkhawr zawng zawng nên phiah fai vek tûr a ni

6 Dawhkân zawng zawng sil fai vek tûr a ni

7 Chhuat sil fai tûr a ni

Chhuat sil dân

- a A kil remchâng ber leh kawngkhar hnaih lohna hmun ah chuan sil ṭan tûr a ni
- aw Puan fai leh tui fai hmangin hnung zâwnga tawlh zêlin ban phâk theih apiang sil vek tûr a ni
- b Chingal emaw sahbawn emaw hmangin nasa takin nawh fai tûr a ni Brush a awm theih chuan hman a ṭha
- ch Puan hulhin hrûk leh tûr a ni Tui a lo balh hnu apiangah paihin tui fai in thlâk tûr a ni

7 Tin, a ṭanna hmun aṭang khân hul takin hrûk leh tûr a ni
8 Tukverh dârthlalang a nih chuan nawh fai vek tûr a ni
9 Bungrua zawng zawng hrûk fai vek tûr a ni
10 Chhuat a hul hunah bungruate a hmun ngaiah dah leh tûr a ni

B Kum tin ṭum khat kim taka tihfai dân

Ni tin vawi tam tak in chhûng phiah fai ni sela chawlh kâr tinin vawi khat sil ni bawk sela kum tin vawi khat tihfai kim vek bîk tum neih a ṭha a chhun ṭha ber chu fa vâng a ni Fûr chhûng zawng zawngin thil a lo hmuar a thlasik leh nipui hunin ni a ên bîk avângin bawlhhlawh a lang a hriseâl lohna chang ni lovin rilru pawh a tinuam lo duh a ni Thinga siamte mauva siamte nawh fai nân chingal hman a ṭha êm êm

1 In tihfai bîk ṭum chuan in atanga lak sawn theih zawng zawng chu sawn chhuah vek tûr a ni
2 Bâwm chhûnga awm zawng zawng hmanrua te pho chhuah vek tûr a ni
3 A tihfai theih apiang tihfai vek tûr a ni
4 In a ruah tak tak chuan ditip aṭangin bang te bangrel te chhuat kilkhâwr zawng zawng te in chhûng pum pui chu phiah fai hmasak tûr a ni
5 Phiah fai hnuah chuan nawh fai tûr a ni
6 Kawngkhâr te pindan bang te tukverh te nawh fai vek tûr a ni
7 Tin, bungrua zawng zawng chu a dahna ngaiah fel takin dah leh tûr a ni

In vâl tihfai dân

In vêla englo ên a pilte emaw a awm chuan a lo ṭawih a, ṭhiâng châng chuan nim em ro nghâl lovin ruahin emaw a tihuh a a lo ṭawih leh zual thin Nâu a em ro leh a, a ro chuan thlîng a lên a, boruakah a nawi tam tak a lêng tel a,

hrı nung a awm bawk a Chu mı chu kan ṩip tel nan kan taksa chhûngah natna hrı nung chu a lọ awm natna kan lo veı ṭhîn Chu chang a ni lo va a rım a ihhe bawk

Tho zawng zawngin tuı nân hetıang bawlhhlawh chu an tuhzâwng a ṇi Thoten natna hrı an kalpuı ṭhîn Thıl enaawm tạk tak leh natna hrıte an bâwm ṭhîn a an keah an bawlhhlawh a bet ṭhîn a ei tûṛte an bâwm a hrıat hlânin taksa chhûngah natna hrı te bawlhhlawh te a thei a Mıt te hmuı te hıan natna hrı an kai chuan loh a awl êm êm Mıın pân nei sela thovın a bawm a pûn duh a nı chu chang nı lovın mı pan an bawm ei tûr te mı taks ı te an bawm chuan a tenawm a hlauhawm bawk a nı Chuvângın ın vêlah bawlhhlawh -ngnah ṭawıh theı leh ṭawıh theı lo pawh awmtîr tûr a nı khâwm faı a a paıhna hmuna fel taka paıh tur a nı

Naupangten hmeıchhıa leh mıpa pawhın ın vêl tihfai -- an zır theı Nı tın an phıat faı ang a ıṇ vêl leh ın -- an phiat faı ang a a paihna hmun ruat saah chuan n paıh ang a hetıang an zır chuan kawng hrang hrangah ma an sâwn ang a Naupang nungchang ṭha an zırtîr a nı ang a rınawmna leh mawı ngaıhtuahna an zır bawk

BAWLHHLAWH PAIH DAN

A Bawlhhlawh paıhna hmun

In aṭanga a hlat theıhna ang berah khuarkhurum fel leh hâlna hmun fel tak ruat tûr a nı Chutichuan ın -- bawlhhlawh leh ın vêl bawlhhlawhte chu a hmun fel taka paıh tûr a nı Tin bawlhhlawh paihna hmun chu vawn ṭhat tûr a nı

Thlun bawlhhlawh a len bo loh nân leh hmun tına a in sem darh loh nân khuarkhurum thûk fe laıh a ṭha a ni Bawlhhlawh paıhın a vaıın khuarkhurum ngeıah a lût tûr a nı A vâluh engmah paıh loh tûr a nı A thûk tâwk loh

chhuan rang takin a khat mai ang Bawlhhlawh a liam ang a a khur siam chu ţangkaina rêng a awm lo vang A chângin khuarkhurum chhûngah bawlhhlawh hâl theih a ni Chu mi hâlna lei kâng chu huan atân a ţha êm êm Bawlhhlawh thenkhat hâl lohvin khuarkhurum thûk takah a awm chuan ni em leh thli leh ruah nanin a lo ţawih chuan huan lei ţiţhatuah a ţha a ni Chuvângin khuar khurum te bawlhhlawh paihna hmun te huan chhûng emaw huan hnai takah emaw a awm theih chuan a ţha Thawk rim lutuk lovin lei siam ţhat theih a ni ang a huan thlai a ţha zâwk ang

Aw Tui bawlhhlawh luanna

Kan fai theih nân tui tam tak hman a ţûl a ni Taksa te silhfên te bungbêl te in te tihfai nân tui kan hmang lo thei lo Kan hman hnu erawh chu kan duh tawh lo hle Chuvângin in aţanga tui bawlhhlawh luanna tûrin a kawng fel takin kan siam tûr a ni Tui bawlhhlawh a awm reng chuan tho te thosi te an pung ang a bante pawh a chhe duh êm êm Chuvangin tling reng lovin a luang bo nghâl tûr a ni A tlin reng chuan chûng tui bawlhhlawh aţang chuan tho te thosi te a lo piang ang a chu rannung aţang chuan natna kan nei thei Chutichuan tling lovin a luang bo nghâl zêl tûr a ni A luanna kiang vêl pawh a fai reng tûr a ni A luan luhna khuarkhurum chu ni kang hmun a ţha In hnaih lutuk a ţha lo Huan chhûngah awm thei sela, thâl hunah chuan lei a tihnawng deuh ang a a ţangkai êm êm ang. Thûk tak taka laih ni sela chu khuarkhurum chu lung lian fe fein tihkhah ni sela lung zîngan tui bawlh hlawh chu a luang zêl thei ang a thoten an bawm thei lo vang Achâng châng chauhvin chu mi bawlhhlawh khuar khurum chu tihfai a ngai ang

B Ran

(Mipn ran vulh dan te huan enkawl dân te lehkhabu dangah siak sa tum avângin hetah hian thu tlêmte chauh siak a ni)

Ran zun leh êk chu in vêlah a awm chuan a tha lo. Chu in hnuaiah ran an luh loh nân pin a ṭha Dân ṭha hmnal chu ran luh dâl nân in vêl hung a ṭha Ran in hrang a ṭha Mihring awmna a fai angin ran in pawh a fai tûr a ni A hmun chu awi deuh ni sela a in a diak nân tuihâwk luanna siamin vên that tûr a ni Ran chu mihring in hnai lutukah sak tûr a ni lo Âr pawh chhûng leh sumbmuna awm lovin in bran neihtûr a ṭha êk chu huan atân ṭha tak a ni Sâpbawkbâwn tân a bîk Ran êk leh âr êk hring hman tûr a ni lo Chu gi dahna hmun neiin lak khâwm a ṭha A ro hnuah nên pawlhin huanah dah a ṭha Bawlhhlawh khâwm kin sakawr te bawng te kêl te êk chu khuarkhuruma awm a ṭha Leia khâwm mai mai a nih chuan ruahin a na a tlêng ṭhîn Ran êk ro huan lei tiṭhatnan a tang êm êm

Bâwng in Bâwng in hmun thu kan sawi tawh a bâwng tûr zât ngaihtuahin pindan hring siam a ṭha Sâwr lai a nih chuan a pui leh a no chu pindan hrangah fel tak in ruat tûr a ni Ran awm nan hmun chêp lutuk a ṭha lo Ran kan vulh chuan kan duat ve tûr a ni

Kêl in Sawi tawh ângin kêl in hmun chu fel takin ruat tûr a ni Kêl chuan diak leh hmun vâwt an tuar theih loh bîk avângin a in chu dawh kâna sak tûr a ni

Âr in Thli na lo hmun a ni tûr a ni Âr awm zât ngaihtuahin a in chu sak tûr a ni Chêp lutuk lovin nuam takin an awm theih nân dawhkân te bâwm te ngaihtuah ve tûr a ni Âr tân hmun diak a tha lo Chuvângin ran dang in angin fai takin vawm tûr a ni A êk khawm an tum chuan awlsam takin an lâk theih nân a in sak dan uat fel a ngai a ni

Ch Zun leh êk

Mihring in aṭanga hla takah zun tûr a ni Ni kang hmun a ṭha êm êm a ro thuai theih nan Tin êk in pawh in aṭanga hla tak ni bawk rawh se Khuarkhurum chu zau lovin thûk tak ft 4 lai ni rawh se Tin a chhinna thingphêk neih hrâm a ṭha Dân ṭha ber chu êk chunga vut phul fo a ni Vut a tam tâwk theih chuan tupawh dailêng apiang in vut phul ṭheuh sela a ṭha ang Vut a indaih loh leh vaivut ro tak hman theih a ni Khuarkhurum chhûngah tui a luh loh nân tuihâwk luanna fel tak siam tûr a ni Fel taka vawn a nih chuan rim chhia rêng rêng a awm lo vang a lung pawh a nung thei lo vang

Khuarkhurum chu a khah dâwnin rei lote hman lohvin a awm chuan êk a awm lo vang I ei ṭha tak tenawm hlek lovah a lo chang mai ang Chu lei tha chu huan atân a ṭha êm êm a ni Chuvângin êk in hmun hnih neih theih a nih chuan inchhiâwkin hmang sela huan atân lei ṭha a awm fo vang Vut phul a tam tâwk theih loh chuan khuarkhurum a khah dawn chuan leiin tihkhah vek tûr a ni Rei tak hnuah laih leh theih a ni ang chu mi lei laih na vûng chu huan atân a ṭha êm êm

Thiltih tûrte

1. In khua chu in hrisêl nge sêl lo? In hrisêl leh sêl loh chhan sawiho rawh u
2. Ni tinin in in phiat fai rawh
3. In khuaah chuan nu pakhat (hrisêl lo emaw chhang chhe tak emaw hmeithai emaw) hun remchâng ber amah chu zâwt ula vawi khat a in ṭha takin tihfai sak rawh u
4. In sikul pindan a chhuat thinga siam emaw maua siam emaw a nih chuan nâwt fai rawh u Leia siam a nih chuan phiat fai rawh u
5. Mahni bâwm te mahni thûlte aṭangin hmanraw awm

apiang pho la a dahna i tihfai tak tak hnuah bung rua dah leh rawh u
6 I in en vêl la hmun bal te rannung duhzâwngte awm apiangte chhinchhiah la tin a fai theih nân tui bawlhhlawh luanna te tuibawlhhlawh luan khâwm nân khuarkhurum te siam rawh
7 Bawlhhlawh paih nân hmun remchâng ber i tih apiang ah khuarkhurum siam rawh u
8 In ran vulh zawng zawng awmna ngaihtuahin engtin nge a awmna tûr in siam ṭhat theih ang?
9 I ina mi e tûra kal apiangin vut an phul theih nân vut khâwmna ruat rawh
10 In in vêlte chu phiat fai la bawlhhlawhte chu a paih na rem ber leh tha ber i tihah paih rawh
11 In sikul vêlah ran êk a awm loh nau hung rawh u

BUNG 4

PUAN SÛK FAI DÂN

THUHMAHRUAI

Puan sûk hi a mamawh êm êm a chaw chhum te chaw ei te nan pawm te hian puan a bal duh em êm a hna te va thawha rit han phurh phei hi chuan thlan a chhuak nasa a thawmhnaw a rimchhiain a bâl duh ble thîn a Tin silhfên bal chu a mawi lo va a hrisêl lo êm êm bawk a ni Puan bâl tak chu a hmuar duh a a chhiat pawh a chhe hma bawk a natna hrikte pawh bâlah chuan a awm duh a chuvângin ṇatna pawh kai a hlauhawmin mi dangte pawh hnawih darh a hlauhawm bîk a ni

Chutichuan mi zawng zawngin an hrisêl theih nân te an thianghlim theih nan te leh an rim a tui theih nân te insûk fai fo a tûl êm êm a ni Silhfên chauh ni lovin mut puan te hrûk puan te dawhkân puan te leh puan dang rêng rêngte sûk fai fo a tûl êm êm a ni

Tin, puan sûk zına a sûk dân thıam si loh chuan a chhe duh hle bawk a chhuvangın puan sûk dân zır a ngai bawk a nı A dân dık taka sûk a nih chuan a chhe hma chhuang lo vang Laa siam puante chu sûk dân ṭhaa sûk a pawımawh êm êm nachungın sahmula siam puante chu a pawimawh leh zual a a sûk dân dık lova sûk a nih chuan a chhe hma a vawı khat sûkah puan man tam tak kha a lo chhe vek maı ṭhîn a, a sûk dân dıka sûk a nih chuan rei tak a ṭha a, a mawı rei zâwk êm êm a chuvângın a dân taka sûk bı a pawimawh êm êm a nı

Mi tam takın sahbawn lei theıhna an neı ta a, sahbawn ṭha hman tûr a nı Sahbawn a awm loh leh tuı ngawta su lovın chıngal sıam a ṭha In tınah chıngal hmang sela ınsûk nân leh hmanrâw tihfai nân a tha êm êm

I *La ngawta sıam puan*

A hmasa berın puan rawng neı leh neı lote chu dah hran tûr a nı A rawng neı lo apıang chu sûk hmasak a a rawng neıte chu sûk hnuhnûn tûr a nı a a rawng luang theite chu sûk hnuhnûn ber tûr a nı

1 *Puan vâr*

Tui lum emaw tuı vâwt emaw hman theıh a nı a

a Sûk fai a awl zâwk theıh nân puan bâl sûk tûr chu tuı vâwtah chıah a ṭha dârkâr 24 aın rei suh se

aw Tuı bâl ata puan lâk chhuah hauın chu mı tuı chu paih tûr a nı Duh chuan hnan tın leıhah hman a ṭha

b Puan sûk tûr chu ngun taka en vekin a bâl laıte a awm chuan ngun takın nawh tûr a nı

ch Tuı leh sahbawn emaw chıngal emaw hek lutuka hmang lovın fai taka sûk tûr a nı

d Puan chu a fai hnuin tuı faıa tleuh vek tûr a nı

e Puan chu sâwr hauın lehlına ruel taka pawtın thlîm a len loh theih lohna hmunah pâwn nasah phô tûr a

ni Ni saa puan pho rêng rêng chu nisa lova zâr ai chuan a hrisêl zawk êm êm a, puan vâr chu a vâr duh zâwk bawk

A ro tak tak hnuah seng a a dikzâwnga lehlîn a a ṭhuina sawng zawngte pawh rual tûr a ni

Tha taka thleh tûr a ni

Puan nawhna a awm chuan nawh mâm tûr a ni a a awm loh chuan zût mam emaw thut mam emaw tûr a ni

A dahna hmunah dah fel vek tûr a ni

Puan rawng nei

Chiah tûr a ni lo Chiah chuan a rawng a dâ ang

A vâr sûk dân angin sûk tûr a ni a nimahsela rang taka sûk a ngai a ni

Ni hlimah zâr tur a ni nisaa phoa nih chuan a dâ ang

A ro hnuah puan vâr kan tih dân angin a dikzâwngin lehlina a ṭhuinate pawh rual taka zût tûr a ni Chu mi hnuah fel taka thlepin a dahna ngaiah dah leh tûr a ni

II *Puan chhum thu*

Laa siam puante chauh chhum tûr a ni Sahmula siam puan emaw kan chhum chuan a chhiat mai theih avâng in dan naranin chhum loh tûr a ni Natna hri emaw hrik tam tak emaw a awma rin a nih chuan puan chhe duh mah sela chhum loh theih a ni lo

Puan chhum chhan

Puan a vâr theih nân fai taka sûka ni saa pho ro chu a vâr reng thei a. Ni hlima zar reng chu a var lo deuh thîn a ni Tin puan a balh lutuk chuan a vâr tha thei ṭhîn lo va theih tâwpin nawh fai hnuah sah hawn emaw chingal emaw hmangin a vâr ṭhat theih nân chhum a ngai a ni Chingal hman chu a vâr a chang dah

aw A thianghlim theih nân puan ṭhenkhat chu thil rim chhia emaw a thil tenawm emaw kai chuan su faiin ni saah pho mah sela a rim chu a reh tak tak lo a ni A thianghlim tâwk loh avângin chhum a ngai a ni

b Natna hrik thih theih nan sûk fai ngawt chu a tâwk lo va hrik tihthihna damdawi hman pawhin ṭhi kher lo pawh a awm a Nimahsela dârkâr chanve chhum in hrik zawng zawng a thi vek thei a ni Mi damlo natna kai theih mi thawmhnaw hman hnu rêng rêng chu mi dangten an kai ve loh nân dârkâr chanve chhuan so tûr a ni

2 Puan chhum dân

a La ngawta siam puan rêng rêng chu chhum theih a ni a nimahsela puan rawng nei ṭhenkhat chu chhuma a rawng da vek theite a awm a ṭhenkhat chu a rawng luang thei lo a awm bawk a chuvangin dânnarânin puan rawng nei chu chhum loh tûr a ni a nimahsela chhum a ṭûl chuan chhumna tuiah chi tlêm telhin a da lo deuh a ni thei

aw A chhaka puan var sûk dan ziak anga sûk phawt tûr a ni

b A fai hnuin sawr a ṭinah emaw bêlah emaw tui vâwt dah a, chutah chuan puan chu dah a Soda tlêmtê leh sahbawn phuan nên darkâr chanve lai chhum tûr a ni Puan dah hmain tui chu chhuan sat hmasak tûr a ni lo, puan chu tui vâwta daha chhum zâwk tûr a ni Tui a lum hnuah emaw a so hnuah emaw puan chu thlâk chauh a nih chuan natna hrikte thi vekin thianghlim ve bawk mah sela tui vâwta daha chhum ai chuan a vâr lo vang tui lum leh tui so chuan bâl a pawm a tui vâwta daha lo sa telh telh chuan bâl a tlâi zâwk a ni

ch Chhum zawh veleh tui vâwta tleuh tûr a ni Chu mi

zawhah sâwr a pho ro tûr a ni

Ţîn emaw puan chhum nâna hman hnu chuan fai taka sil a ni saah pho ro tûr a ni Puana bawlhhlawh awm kha a lo chhuak a tichuan ţîn emaw bêl emaw ah khân a lo kai a a lo bawlhhlawh ang Sahbawn nêna chhum chuan bêl pangah te a bet a a rim te a lo ţui lo va chuvângin thil dang atân hman tlâk a ni lo va Sil thuai a nih loh chuan a rim te chu a chhe zual a a tihfai pawh a lo harsa zâwk a hman tlâk loh a lo ni mai thîn a Chuvangin thil dang atân hman tlâk a nih theih nan hman zawh veleh sil fai thuai tûr a ni

III Sahmula siam puan

Thawmhnaw chu a mal mala sûk theuh tûr a ni

Tui lum tâwk lek hman a ţha sa lutuk emaw a vâwt lutuk emaw hman tûr a ni lo

A vârte sûk hmasak ber tûr a ni

Chu mi dawtah chuan a rawng luang lo chi sûk tur a ni

A hnuhnûng berah chuan a luang chi sûk tûr a ni

Puan chu sahbawnna nâwt lovin tui lum tlêm deuh chawhtawlhah emaw daha kuta sahbawn chu nuai phawn tûr a ni

Tin tui phuanah chuan puan bâl chu a fai thlenga hmeh tûr a ni

Chu mi hnuah tui lum thianghlimin tleuh tûr a ni

Herh sâwr lovin hmeh sâwr tûr a ni

Hrinah pho mai mai a ţha lo Kawr awmdân pâng ngai dîm takin pawh hnuah chuan hmun fai takah hlobetah emaw lekha phêk hlaiah emaw pho ro tur a ni

A rawng a dâk duh chuan ni sa takah chuan pho a tha lo mahse sahmula siam apiang chu a rang thei

ang berin ro rawh se

k A ro hnuin a dikzâwngin lehlina thlehah a dahnaa dah ţhat tûr a ni Sahmula siam puan te kawr te nawh mâm a ngai lo ve Ţha taka thleh a dah ţhat tûr a ni

Thlitih tûrte

1 In pâwlin puan vâr ţheuh su ula a zût mâm thlengin bei rawh u Tin a sûk dân ngaihtuahin ţha ber aţangin indawt zêlin dawhkanah dah rawh u

2 Sahmula siam hman tlâk loh puan them emaw chhûm rawh u Sahmula siam chhum loh nên a inan lohna (chhum a ţhat lohzia) chhinchhiah rawh u

3 Kawr pakhat sahbawn hmingin su l a dang chingal hmangin su rawh I ngaih dânin puan sûk nân a eng nge hman ţha zawk?

4 Puan i chhûm ngai em? Eng vângin nge achângin chhum a ţhat a a ţhat loh sawi bo rawh u

5 Zo khuaah i ţhian hnênah puan sûk dan leh a chhum dân i hrilh dâwn chuan engtinnge i hrilh ang? Kim takin ziak rawh

BUNG 5

SILHFÊN LEH MUT PUAN THU

SILHFÊN LEH PUAN HMAN DÂN

Mi an mizia leh an awmdân ang zêlin mut puan te chhûn silhfên leh zân silhfên ruat tûr a ni Puan siam dân te a rit nge rit lo tih te ngaihtuah tûr a ni Puan tam lutuk leh silhfên tam lutuk hman chu dân ţha a ni lo Mut puan a rih lutuk chuan chawlh ţhat theih a ni lo Silhfên taksa dep ber chu thui mawi lovin chuar nei lovin mâwl taka ţhui a tha a ni Chu lo pawh chu puan sûk awl sûk zin theih mi a ţha He mi ramah hian mi tam tak chu mutna khum an inţâwm a tin mut puante pawh an

ntâwm Mi silhfên te an ha thîn a Hêng dânte hi a ṭha o êm êm a ni hriselna lamah chuan hmelma a ni Mahni mut puan hman leh mahni silhfên chauh hman hi hri nna dâltu a ni Nausên te naupang tê tête mahni mut a khum hrang ṭheuh neih a ṭha êm êm Anmahni tân hauh ni lovin chhûngkua leh mi dang zawng zawng tân dân ṭha a ni Pian tirh atangin mut hran dan an zir chuan nuam takin an a m ang Mahse naupang te tete chu an mahnin an mut chuan an mut puante ngaihtuah sak an gai bik a ni Awngphah chu a lum tâwk tur a ni Bed heet sin hnuah kawmawl hlai tak a sir leh lam leh lam thleh luh theih mi hman tur a ni Zankhuain an lum reng theih nan buatsaih tûr a ni Zo ramah hian hriselna kawng dân tha lo ber pakhat chu a chhûn a zânin silhfên pâng ngai hak reng hi a ni Chutianga an tih apiangin thlansa chu a awm reng a an pho ro ngai lo a ni An silhfên chu bal êm êm a awm reng a nih chuan hrik leh khumfate tan tuina hmun remchâng tak a ni Chu chauh chu ni lovin taksa vun kaw chik chek hi a ti ba vlbhlawh a a duh duh in hna an thawk thei lo Mipa zawng zawng te hmeichhia zawng zawng te naupang zawng zawngte an chhûn silhfên hl p vekin zan kawr chauh hman a tha Zân kawr atâna tha chu mâwl tak mar lo hâk theuh a ṭha I ukham hnuaiah silhfen thlep dah lovin a zâra zâr a nih chuan atûkah hak a nuam tâwk a ni

Chhûn leh zânah pawh mar rêng reng a ṭha lo Kâwng hrên emaw kawr nghâwng emaw bân emaw hrên mar tûr a ni lo Chhûng khata mi zawng zawngin an silhfên balh hun apianga an thlâk ṭheuh theih nân an nei ṭheuh tûr a ni Silhfên thlak thu te sûk thu te dân nghet siam theih a ni lo Mi awm dân leh mi hnathawh dâna zir a ni ang Nimahsela nu khawsak thiam chuan a chhûngte zîngah tumah silhfên bâl emaw rimchhia emaw hâk a phal lo vang A rimchhia chu thlansat vâng chauh ni lovin nausên

zun khum emaw êk khum emaw bawlhhlawh tenawm kai vâng emaw a ni

Mizo ramah hian achângin zîng leh tlai lam a vâwt a mahse chhûn a lum êm êm Chuvângin kawrhnuai lum tak harsa taka hlih theih mi hman ainn kawr chung lum awl taka hlih theih mi hman a tha zawk

Puanfên fual lutuk chu a mawi lovin a hnawksak bawk puan a hek bawk a a bâl awl bawk Kawr bân sei chu a lum a inchei thu ngaihtuah n a mawi Mahse sikula hâk ţhin leh rawngbâwl nân a rem lo viau mai

Silhfên zawng zawngte chu a mizia leh a hun ngaih tuahin a inhmeh tûr a ni Silhfên ţhui dan tam tak zir a ngai angin silt fên inbel dan ti iamna kawngah pawh zir tûr a tam ve Silhfên hâk tur thute silhfên hâk dan thute a kip a kawiin ziak theih a ni lo Mi thenkhat chu an in chei dan a ţha reng a ni A hun ngaihtuahin an inchei dân a inhmeh fo thin Hêng mite hian thil ţha min kawh hmuh a ni An inchei dân enin inchei dân tha zir ve theih a ni Kawr pan lutuk leh maimaw puan ni tina hâk chu a inhmeh lo a ni Kawr puan ropui lutuk leh rawng lâr lutuk chu nula tân a tha lo nula lêr dân a ni

Sam rawng te mit rawng te vun awmdan te mihring thu a ni lo Hmêl awmdân te pawh an tidanglam thei bîk lo Mahse hlim hmêl puin leh silhfên inhmeh leh a hun zirin mi rilru an tinuam thei Chhûngte zawng zawng chungah min thu an nei theuh nun thu a nei bîk Nu chu thu neitu ber a nih avângin sikula zir chhûngin mi chungah thu tha tak neih theih nân sikula luh chhûng zawngin inchei dân ţha i zir theuh ang u Zir hnuah he mi kawngah hian mi dang zirtîr ve tûr a ni

Thiltih tûrte

1 Chhûn kawr leh zân kawr neih zât ţûl i tih apiang ziak rawh

Mahnı zân kawr sıam rawh
I nau tân kawr lum phıar rawh
I hmêlhrıat zıngah ınchei dân thıam bera ı ngaıh sawı rawh

BUNG 6
IN LAMA THIL NUNG HLAUHAWM THU
THO THU

Tho hı rannung tê tak tê mı seh thei lo a nı a hlauh pawh kan hlau lo hle a nımahsela tho hı sakei aı pawhın a hlauhawm zawk em em a nı Tho hıan thıl bawlhhlawh leh thıl tenawmte an bâwm thîn a tın kan hmaıah te kan mıtah te kan taksaah te a fu a natnate mın kaıtîr thîn a tıchuan tho avângın mı tam tak an thı thîn a nı

1 *Tho nun dân* Tho chu a tuı dawn chuan a lung tana hmun nuam ber leh eı tur tha ber awmna hmunah a tuı hîn A tuına hmun tha ber pahnıhte chu thıl tawıh ımun leh êkna hmun a nı Thıl tawıh zînga a duh ber chu thlaı tawıh a nı a tın ra ı êk leh mıhrıng êkte hı a duh a a duh ber erawh chu sakawr êk a nı Sakawr êk chu a thar laı chauhvın a duh a darkar sawmhnıh leh palı hnuah chuan a duh tawh lo Tho tuı chu a vâr a a tle a lenlenna kan en chuan buhmal tıhmam ang a nı

Tho tuı dan chu a ıntıangın a tuı a a tuı tâwpah chuan hmun khatah tam tak a lo awm khawm thîn Tın pawn lama a lan theıh loh nan a tuı chu êk kârah te chuan a phûm thîn An tuı a lo hun chuan sawmhnıh emaw wmnga emaw laı arualın an kalho thîn a an tuına hmun h chuan ınsı delın tawt takın an fu a an tuı thîn a nı Tho pakhat hıan tum khatah za emaw za leh sawmnga emaw an tuı thîn chutıchuan hmun khatah tho sawmnga lo awmkhâwm ang sela an vaı chuan sângsarıh leh zanga laı an tuı theı ang

Tın tho pakhat hı an dam chhûngın tum nga emaw

tum ruk emaw lai a tui ţhîn a chutichuan tho pakhat chu a thih hmain zasarih emaw zakua emaw lai a tui hman thîn a ni Khua a lum chuan tho tui chu a keu thuai thuai a lung chu a lo puitling thuai thuai thîn Chawlh kâr thum chinah a notête chu an lo puitling a an tui thei nghâl a ni Chuvangin a lo pung sâwt êm êm ţhîn a ni Tho tui chu khua a lum chuan dârkar riatah emaw a rei berah darkâr sawmhnih leh paliah emaw a keu thîn a ni A tui a han keu chuan a lung tê tak tê Grub (grab) an tih chu a lo chhuak a chu lung rawng chu vâr tak a ni a ke a nei lo Chu mi lung pian dân chu berâm pa ki ang deuh hi a ni a a hmâwr leh lam a zum a a hmâwr leh lam erawh chu a lian a ni A hmâwr lian lamah chuan boruak hîp theihna kua pahnih a nei a A hmâwr zum lamah chuan kâ a nei a a kaah chu n thil kawm tê tak tê a awm a a vah hun chuan chûng thil kawmte chu a hmang ţhîn A hmawr zum lam chuan a kai thîn a ni Tin an awmna hmuna lungte chu an hreuh a tam tak an ei a Thil tui chauh an ei duh a an ei dân pawh a sûtin an sût lût ţhîn a ni Puar em êmin an ei a anmahni pawh an ţhang duh hle ţhîn An ei puar hnu chuan mahni ţheuhvin bâwm an siam a an bâwm siam a lo hun chuan an rawng pawh a lo danglam deuh ţhîn, var tawh lovin tlêmin a lo eng deuh hle tawh a sailungvar rawng ang a lo ni An vun pâwn lam chu khawihnûn ang an ni bawk Bawm siam a hun chuan an awmna hmun an kalsan a hmun lum leh ro zâwk lam an pan ţhîn

An bawm chu anmahni vunin an siam a an bawm chhûngah chuan an tawm a tin a vun chu a lo thar a a hmêl awmzia pawh a lo danglam nasa hle a buhchiûm ang an ni ţhîn Bawm chhûngah chuan thi ang mang an awm rih reng a ni Khua a lo lum chuan ni thum emaw ni li emaw hnuah a lo chhuak a a lo chhuah tirh chuan tho pawh a la ang lo hle rawng pawh a la nei lo a ngui

thle a a la thlâwk thei lo bawk A lu lamah chuan englo ham puar ang deuh a awm a chu chuan a lo chhuah dâwn in ṭanpui a a lo chhuah hnu chuan a hmang leh tawh lo va a lu chhûngah a bîp lût a ni Pei lo teah a thla chu a parh a a thlawk ṭhîn

2 Tho taksa thu

Tho taksa chu hmun thumin thena theih a ni a a lu a awm a pum Tho luah chuan mit lianpui pahnih rawng ṭen uk a awm chu mit lianpui chu mit te tak tê kil ruk nei sâng tam taka siam a ni A lu chhîpah chuan mit ding mit narîn pathum a awm bawk Chuvângin tho chuan vawi lehkhatah engkim a hmu nghâl thuai thuai a ni Tho kâ chu ka naran ang a ni lo lei sei tak dawt ang a nei a a lei hmawi chu a khi a bâwk pahnih a awm Chu mi bâwk pahnih inkârah chuan a ka kua chu a awm A englo ei dâr chu thil tui chu a sûtin a sut lut a thil tui o chu a ei thei lo A thil ei turah chuan a hil a luantîr a chu chuan a titui a tichuai sut lût thei a ni A lei chu a hman loh lai chuan a lu sirah a thlep a Tho tak chuan mi a seh thei lo A luah chuan a ki tê deuh a awm a chu ki chuan thil rim a hre thei a ni

Tho âwmah chuan a dum a tial pali a awm a thla pahnih a awm bawk a a thla chu pai tak a ni A thla dang aiah chuan a âwm leh lim leh lamah bawk pahnih tê tak te a awm chu chu a thlawhna tanpuitu a ni Ke paruk nei a a ke hmawrah chuan tin pahnih a nei chûng tin e chu a kawm a ni Chûng tin pahnih kârah chuan bâwk tê tak nem tak ban tak a awm a chu mi bawk ban tak chu hmangin a letlingin a kal thei a chu mi bâwk ban tak chuan a bet tlat thei a ni A pum sir rawng chu a uk a ni a a laiah chuan dum tial pakhat a awm a a pum leh lam leh lamah chuan kua te tak tê panga a awm a chu chu a

ṭoruak hípna a ni

Tho chu a lu tuia hnim chuan a nung thei a a pum lam hnim erawh chuan a thaw thei lo va a thi ṭhîn A pum ah chuan a thluak a awm zâwk a a lu thlawn chuan a la vâk thei A âwm leh a pumah chuan hmul tam tak a awm

3 Tho thiltih leh a hlauhawmzia Tho hian thil ṭawih leh chhia an ei duh a kan awmna hmun chu min tih thianghlim sak thei a chu chu a ṭangkai vena a ni Ni mahsela an tangkaina ai chuan a hlauhawmna a tam zawk êm êm Kan hmêlma ropui tak a ni Tho avangin natna chi hrang tam tak a lêng a mi tam takin an thih phah ṭhîn a ni Thil ṭawih leh thil chhiate an bâwm ṭhîn a an taksaah chuan hmul tam tak a awm a thil tenawm tak leh hlauhawm takte an kai a an thlawhna apiangah a tla leh ṭhîn a chutiangin hri chu kawng hrang hrangin tho aṭangin a darh thei a ni Tho taksaa hmul tam takah chuan thil bawlhhlawh a bawm lain natna hri germ an tih chu a kai a an thlawhna apiangah a tla leh ṭhîn a ni Tho ke chu a ban avângin natna hri a keah a bet thei a a vahna apiangah a tla leh ṭhîn An chilah chuan natna hri a awm a an fûkna apiangah an chhâk chuan hri chu an chhâk tel ṭhîn An êkah chuan natna hri a awm bawk a an kalna apiangah an e chhuak thîn Tho hian thil chi hnih an duh êm êmte chu thil bawlhhlawh (thil ṭawih leh thil chhiate) leh mihring thi ei tûrte hi a ni Chuvângin tho hlauhawmzia chu a hriat theih a ni Thil ṭawlhhlawh an bâwm a an ei a chuta ṭang chuan an lo kal a kan ei tûrah te an fu a an chil an chhâk a an êk khum a an in thing a kan ei tûrah chuan thil hlauhawm tam tak a lo kai lo thei lo tin natna hri pawh a tel lo thei lo a ni Thil bawlhhlawhahte an fu a an thlâwk a kan hmaiah te kan mitah te kan taksaah te an fu leh a an va tenawmin an va hlauhawm êm !

Tın an pung duh êm êm sı a Kan ram a hrısêl theıh ân tho kan tıbo hrâm hram tûr a nı Kan ın vêlah thıl awıh te thıl bawlhhlawh te kan paih tûr a nı lo Kan eı ûrte thovın a bawm loh nân kan ohhîn ţha fo tûr a nı în tho chu pân bawmtır bauh loh tûr a nı panah bawlh lawh a tilûtın a pûn duh a nı Tın kan pan bâwmtuten ıdang an bawm chuan kan pân chu an kaı theı bawk a nı

Ram hrıselna duh apıangte chuan tho tıbbona hı an gaıhtuah hrâm hrâm tûr a nı

II Vaıhmıte thu

Rannung tê tak te thosı anga mın seh theı tho chı a nı ber a Tho chı zawng zawng hı mıhrıng hmêlma lıan tak an nı

1 Vaıhmıte nun dân Hêng thosı te tak tê hı mak ak leh ropuı tak a nı Khawvelah hıan ram tınah an awm tıh theıh a nı Ram lum leh vâwtıh pawh chı hrang hrang an awm An eı tûrte chu sa leh thlaı a nı An duh lâwng ber chu mıhring thısen a nı Mahse a awm loh chuan khawızû pawh an duh êm êm

2 Vaıhmıte taksa thu An kâ chu tê êm êm mah se tnıl tê tê tam taka sıam a nı An kı chuan hmul tam tak neı a kı chu a ınzawmna 14 a awm An kı hmul chu nıl hrıat nân beng angın an hmang a nı theı He rannung a hmuı feıkıbâr ang hrıam tak hmangın mıhrıng vun a vıt thîn Zawı zawıın a hmuı te a ki te mihrıng nısen chhûngah a luhtîr vek ţhîn A chıl chu thısen nên pawlh a chu mı chıl avângın taksa a thak ţhîn

An thlawh apıangın a thla a ri thîn mınute khat ng n vawı 3 000 an thla an zâp Ruahbing sûrnaah h awm mah se ıuthuh lovın an awm theı an n chak êm êm avângın Vaıhmıte nu chu a lo tuı a

a tui chu tui chungah ahlâwmin a dah a A hlâwm khâwm nân a ke hnung lam a hmang ṭhîn A tui chu a keu veleh a lung chu a harh êm êm thîn Tui an hluh chuan thaw lak nân an lo dâk chhuak thîn a A lo puitlin dawn chuan a lo chhuak a a vûng hluiah chuan a hahchâwl a a hah dam hunah chuan a thlâwk mai ṭhîn Kum khatah chhuan tam ṭak an awm thei a ni

3 Vaihmite thiltih leh a hlauhawmzia Vaihmite avângin taksa thak leh khawsik tam tak a awm thei In hiahin vun kan tihpilh chuan pan nisa tak a awm thei a awm nawm lohna leh tuarna nasa tak a chhuak ṭhin a ni Mei khu zîngah an awm thei lo Mei a khûk chuan an bo vek ang a mei khu reh veleh an lo awm leh ṭhîn Khua a lum chuan pâwna awm pawh nuam an ti êm êm Vai hmite tihbo chu a har sa a ni He mi rannung hlauhawm takin min tihbuai loh nân engtinnge kan tih theih ang? Tuinâu leh keu nan hmun remchâng a awm loh chuan a piang thei lo vang Chuvângin he mi kawngah hian hmun remchâng awm apiang tihbo tûr a ni Tui bal te tui tling reng te a awm loh chuan vaihmite nu chu a tui thei lo Chuvângin kan khuaah chuan tui mai mai vaihmite nu tuina hmun chu a awm tûr a ni lo

3 Thosingalsâng leh thosi dang thu

Tho chi hrang hrang hi a hlauhawm em êm tih hriat a ni a rannung dang hlauhawm tak thu zir tûr a la awm

Chu rannung chu thosi chi tin an ni a Thote nên hian an inang hle a ni Spain ramah chuan thosi hi tho tê an ti a Thositê chu khawvêl hmun tinah an awm a ni Khawvêl hmar tâwp lam Arctic kan tih chu ram vâwt tak ni mah sela kum tinin nipui hunah hian thosi a lo awm ṭhîn a Tin Himalaya tlâng sang tak a sân lam ft 13 000 hmunah pawh a awm ve thîn a ni Sâp ramah te Africa ramah te China ramah te Japan ramah te chhim lam

khiarkâr ramah te Australia ramah te America ramah te, khawvêl ram hmun tinah thosi a awm ţhîn a ni

Ram vâwtah chuan natna hri kalpuitu a nih leh nih loh kan lo hre chiang lo va nimahseela ram lumah chuan natna hri chu an kalpui a ni ngei ţhînin kan hria

Thosi chu chi hrang hrang a awm a an vain ţha lo tak an ni vek Natna hri kalpuitu ni kher lo mah se an hnawksak êm êm a min bawm chuan a hrehawm êm êm a ni Thosi chi khat hming anopheles (anofelis) a ni a chu mi chuan sikserh a kalpui ţhîn a Chi dang hming chu stegomyia (stegomia) a ni a chu mi chuan natna dang yellow fever (ielo fiva) an tih chu a kalpui ţhîn Tin chi dang culex (kiuleks) thosi chuan natna dangte dengue fever (denggi fiva) leh elephantiasis (elefantaiasis) hrite a kalpui ţhîn a ni

Thosi nun dân Thosi chu tuiah a tui ţhîn a tui al leh al lovah tui thianghlimah tui bawlhhlawh takah tui luang laiah leh luang lai lovah lui teah leh lui lianai dîlah leh tuihâwk luaunaah te hmun hnâwng diakah te tui bawlhhlawh paihnaah te tui tichip chep hmunah te in hnuai hmun diakah te khawiah pawh tui awmna hmun apiangah thosi an tui ţhîn a ni Tui tlêmtê chauh a ngai a tui tlêmtêa a awmna apiangah thos chu a piang thei a ni

Thosi tui chu a bial mang lo sei deuh leh tê deuh a ni zawk Tin tui chungah a tui ţhîn Culex thosi tui chu pûm siam nâna mau an zawm ang deuhvin a inzawm a ni Anopheles thosi tui chu a mal malin an awm thung a Thosi tui chu tuiah chuan a pil lo tui chungah chuan a lâng mai a ni Tui tling kan en ngun chuan thosi tui pawh kan hmu ngei ngeiin a rinawm a ni Thosi nu pakhat chu vawi khatah za emaw zali emaw a tui ţhîn a chuvângin thosi chu a lo pung thuai thuai thîn Ni hnih chauh tuiah chuan an awm a tin an lo keu va vual tê tak tê a lo

chhuak ţhîn a chu vual chu larva kan ti a Larva chuan an vêla hnim ta wihte an ei ţhîn a

2 *Thosi taksa thu*

Culex thosi larva leh anopheles thosi larva chu a mang lo Culex larva chu a lu tuia dahin a mei chu tui ata din chhuahtîrin a lâng ţhîn A thâwk theih nan a mei lam chhuahin dawt a awm a chu dâwt chu hmangin boruak a hîp ţhîn a ni

Anopheles larva erawh chu tuiah a lût lo va a chungah a lâng ţhîn Thâwkna dâwt a nei mang lo hle a chuvâng in a lu tuiah a dah thei lo Ni nga hnuah chuan larva te chuan bâwm in siam a Rannung dang vualin bâwm an siam chuan bâwm chhûngah ng wi rengin an awm a thosi vual erawh chu bâwm chhûngah chuan awm hle hle lovin an che an che ţhîn a Bâwm chhûngah ni thum an awm a bâwm aţanga an chhuah dâwn a a tui a mar rual lai chuan a chungah a lo lang a a vun a inlip a a vun chungah chuan a ding rih a tin a thlate a han tipharh a rei lo tê a lo ro theih nân a nghâk a a thlâwk bo ţhîn a thosi puitling a lo ni tawh

Hmun tinah a thlâwk a thlâwk a a lo puitlin hnu dârkar sawmli leh pariat (ni hnih) hnuah thosi nu nin a lo tui leh ţhîn Thosi nupa tuak khatin thla hnih chhûng in thosi 10,000,000 000 thlah an nei thei an ti! A va manganthlâk êm! Nimahsela thosi tui tam fe chu keu lovin a chhe mai ţhîn a Ting vual tam tak chu mahni leh mahni an inei mai ţhîn a, a bâwm aţanga an lo chhuah a an vun a inlih laun tam fê chu tuiah a tla a an pil bo mai ţhîn Tin sangha te bâk te sava te, chungu tein vual leh thosi tam tak an ei ţhîn a chuvângin tam tak an puitling lo Tam tak puitling bawk mah sela tui hman lovin an thi leh mai ţhîn Nimahsela tam lutuk tak an puitling a an lo tui leh a tiabuan thosi chu an pung nasa

... a ni

'Anopheles thosi chu awl takin briat theih a ni a A din chuan a 'mei lam chu a lu lam ain a sang zâwk a a lua ...ng ang maiin a lang Tin a ke chu chung lamah a kawi ... va hnuai lamah a awm zâwk a Amaherawhchu ...hângin a mei lamah a kawh thîn Culex thosi erawh chu ...din chuan a mei lam chu a lu ain a hniam zâwk a a ke ...u chung lamah a kawi thîn Thosi pa chuan mi a seh ...a hauh lo Hnim tawih-te thlai ţawihte a ei a a biru ...în a tumahin an hmu ngai mang lo Thosi nu chauhvin ... a seh a mi a seh dâwn chuan a hmui hmangin a kâ ...hu dâwt angin a siam thiam a chu dâwt chu sei takin ... siam thin a ni Chu mi dawtah chuan thisen a luantîr ... thisen i ên a chil chu tlemtê a luantir ve a Tin mi a ...eh a a thisen leh a chil chu a sehna hmunah a luantîr ...în a Thosi chila natna hri a awm chuan chu natna hri ...hu a sehna hmunah a luang a mi a tin i thei hle a ni ...i a sehna hmunah chuan dâwtin thisen a hîp lût ţhîn ... ni

Anopheles thosi thiltih leh a hlauhawmzia

Anopheles thosi chuan sikserh malaria an tih chu a kalpui ţhîn a Malaria vei mi a seh chuan malaria natna ...i chu an kaa dâwtah an hip lût a Tin mi dang an seh ...leh a malaria natna hrite chu an sehna hmunah chuan ...n awmtîr a an seha chuan natna a lo kai leh a chutiang ...chuan a ni malaria a lo tam êm êm ţhin ni

Thosi avâng chauh hian a ni malaria kan vei theih an Chuvangin thosi a awm hauh loh chuan malaria pawh awm lo vang Malaria avângin kum tin mi tam tak fe hna thawk thei lovin an awm ţhîn An hun an ti ...wtlai ble a lo lamah leh in chhûng lamah an buai êm a an rethei lutuk a Malaria vei hi a hrehawm êm êm malaria avangin mi tam tak khawngaihthlâk takin an

awm ţhîn Malaria bian mi tam tak a tihohak loh avângin ram a tichhe thei hle a ni Chuvângin malaria a awm hauh loh chuan ram lum mun nuam an ti zawk êm êm ang Malaria tihbo duh a nih chuan engtia tih tûr nge? Thosi tihbo tûr a ni Thosi tihbo an nih chuan malaria a awm hauh lo vang Thosi engtinnge a tihbo theih ang? In vêl ah tui tling mai mai awm lo tûr a ni a hmun diakte chu theihtâwpin tihro tûr a ni a in vêlah leh khuaah pawh bawlhhlawh awm rêng rêng lo tûr a ni Thlai ţawihte chu hâl tûr a ni hâl theih loh mi a nih chuan phûm tlat tûr a ni In te in vêl te khpate a thianghlim êm êm chuan thosi a awm lo vang Thosi a awm loh chuan malaria vei a lo vang a a va lâwmawm dawn êm! Hmân lai khân khawvêl hmun tinah tih theih a ni a mi tam takin malaria an vei thîn a Malaria an vei nasat êm êm avângin Rom mite chu an lo chak lo deuh deuh va mi dang an do lai khan an hneh thei ta lo va hnehin an lo awm ta zâwk a an ropuina zwng zawng a i lo chân ta vek a

Tin kum tam tak a ni ta malaria hi a pung nasa êm êm mai a nimahsela a pun chhan chu tumahin an hre lo Engtinnge malaria an vei theih tih tumahin an hre hauh lo Tichuan doctor tam takin an bei a malaria vei chhan chu hriat chhuah an tum hrâm hrâm a Doctor pakhat a hming Sir Ronald Ross an tih chuan a bei nasa bîk a India ramah hian a bei a a harsa êm êm a Phaitual hmun lum berah a bei a nasa takin a tuar a mahni nawmna ngaihtuah hauh lovin hlawh tam tak hmuh duh vâng ni lovin mi tanpui a duh vâng ngawtin tlâwmngai takin a bei a Tichuan a tâwpah chuan a lo hre chhuak ta a Malaria natna hri hi thosiin a kal pui a, thosi avâng in malaria vei a ni thosi tihbo an nih chuan malaria a bo mai ang tih a lo hria a Tichuan ram tam takah chuan an âwi a, thosi tibo tûrin an bei nasa êm êm a Tichuan malaria chu a lo bo ta telh telh a

Italy ramah chuan an bei nasa hle a Hmun pakhat
u tak chu tui ti chip chep a ni a thosi a tam êm êm a
uvângin Italy hmun ram tam takah malaria an vei
m êm êm a Chu mi hmun chu an siam ṭha vek a
nah chuan hmun ṭha tak a lo ni ta zâwk a thosi a vang
wh hle a malaria pawh a bo thelh ṭhelh tawh a ni an ti
Sir Ronald Ross chuan malaria vei chhan a lo hriat
huah avângin a hming a thang nasa êm êm a ni Mi
wng zawngin Sir Ronald Ross huênah lâwm thu sawi
duh ngei ngei ang

IV Hrik thu

Hrik chu a keu aṭangin an dam chhûng zawngin che
ng mi an ni fo An keu hnuah an vun chu vawi engemaw
t lai a inlip a an lian deuh zêl ṭhîn Ram sate leh sa
te pawhin hrik an nei ve Zo ramah hian min tibuaitu
r chu mihring lu leh taksa hrik a ni

1 *I u hrik* Ram sa nu hnute hne mite chuan hrik an
i theuh va mahse mihringin an ngah bîk a ni He mi
ik hi sam zingah a tui a chawlhkar riat hnuah an keu
Thla khat an tlinin an puitling thîn a ni

2 *Taksa hrik* Silhfên ṭhuina pawr zîngah taksa dep lum
amah hrikpui chu a tui ṭhîn Thla hnih chhûngin hrikpui
khatin thlahte 5 000 a nei thei Fai loh chu hrik pun duh
nasa tak a ni Bawlhhlawh ngawtin hrik a awmtîr thei lo
hrik chuan a hmuin mihring vun a vit a thisen chu a
p lût a mi tisa a thak ṭhîn Luah emaw taksaah emaw
ik a awm chuan a zahthlâk chauh ni lovin thisen ṭha
k a tlêm duh a ni Taksa leh rilru atân a ṭha lo bawk
i an inhiat a vun hnuaiah bawlhhlawh te natnate a lût
pân nasa tak a awm ṭhîn Chu mi pan chu mi kai theih
nih avângin mi dang zînga awm pawh nuam an ti lo
hhûngkaw zîngah mi pakhatin hrik tlêmte nei sela kawr
khat emaw mut puan pakhatah emaw hrikbru a awm
huan mi tam tak a tihrehawm thei Engkim a fai chuan

hrik an awm duh mang lo Chuvângin he mi thilnung râp thlâk tak duh loh a nih chuan taksa bual fai fo tûr a ni Mut puan fai chauh sin tûr a ni Mutna khum te pawh a fai reng tûr a ni Hrik awm tûr dâlna pakhat chu mut puan pho fo a ni

Sam sei tak zial si lote hrik chu awl takin a kai theih a ni Chuvângin naupang sam meh tawi tâwk a fai taka enkawl a awl zâwk a ni Sam sei tâwk a nih chuan phiar emaw zial emaw a ṭha

Theihtâwpin naupang sam leh an thawmhnaw en tûr a ni Theih ni sela nitin en a ṭha A nih loh vêk leh chawlh kâr tinin vawi hnih emaw vawi thum emaw en tûr a ni Samah chuan hrikhru tlêmte lo awm sela lu sûkin sahriak thih a nih chuan awl takin a lâk theih a ni

Hrik emaw hrikhru emaw a tam chuan luah leh sam zawng zawngah chuan D D T dip emaw Gammexoine dip emaw hmangin theh tûr a ni Luah tâtin zan khat tuam ngheh tûr a ni Mit te beng te hnar te kâ ten he mi dip hi khawih a ṭha lo a ni Hip a ṭha lo Atûk zîngah chuan chingal emaw sahbawn emaw hmangin lu sûk fai ni sela hrik leh a hru thi tawh apiang awl takin khuih thlâk theih a ni Vawi khatnaah chuan an thih zawh theih loh chuan a ngai apiang tih nawn tûr a ni

Taksaah emaw, thawmhnawah emaw hrik a awm chuan D D T dip emaw Gammexoine dip emaw theh tûr a ni Su rih lovin awm a ṭha Hrik pakhat chauh thi lo sela mi tam tak a tibuai leh thei ang Vawi khatnaah an thih vek loh chuan tihnawn leh tûr a ni

Faina te boruak ṭha te, ni ênna te hi hrik hmêlma an ni Lu fai lova taksa fai lova, silhfên leh mut puan fai lovah chuan awm nuam an ti êm êm Chuvângin hmun tin faina te boruak ṭha te ni ênna te hi mi ṭhian ṭha tak an ni tih hriat tûr a ni

Hrisêl ṭhat dân zawm tak tak a nih chuan D D T dip

hman a ngai lo vang Tupawhin hrik pakhat kai theih a ni a chu chu awm rengtîra a lo puu chu a ngai lo a ni

Âr inawp lai emaw khaw lum lai emawin âr hrik a tam chuan D D T dip emaw Gammexcine dip emaw theh a ţha

V Sazu thu

Sazu hi mikhual anga kan ina riahbûk rawn khuar zîngah hian a hlauhawm ber leh hri tha lo tak rawn thlen tu a ni Chuvângin hlauhawm tak leh huatthlala tak a ni Natna chi chi hrnng hrang paruk lai an tidarh thei a ni chu natna chu plague (hripui) te typhoid (khawsikpui) te pheumonia (awm napui) te jaundice (vun tieng thei natna te mange (vun natna chi dang) te zawng zawng rawn theh darhtu hi an ni Tin chûng chang lo pawh natna chi dang dang phârna te leh ka natna te pawh hi sazu atangin a kai theih vek a ni

Vawi khat pawh United States ramah khuan sazu seh hri natna hlauhawm tak mai a leng vak mai a chu mi ţum chuan tam takin an thih phah nghe nghe a Chu mi natna hrik chu ran domlo chilthli aţang hian an hmuh chhuah a ni a Sazuin mihring a han seh tawh chuan chutiang hrik chu mihring tisa chhûngah a lût a tichuan an lo dam ta ţhîn lo a ni A natna awmdan chu Influenza natna hi nasa takin vei ang sela chutiang chu a ni

Kum rei fe chhûng chu chutiang hri chu a leng a a tih damna an hre chhuak thei si lo va A tawpah chuan vân tlâng hrisêlna lam ngaihtuahtu pâwl chuan sazu hmuh tawh phawt chuan thah zel mai tûr tih thu an puang ta ri ngawt mai a ni Khawvêl hmun tinah hian lawng aţang te thlawhtheihna atang te leh motor atang tein sazu nat na hri nei hi a lo darh zau ta a Chuvângin tupawhin chûng natna hlauhawm tak chu dan tuma a thah tam theihna ber ngaihtuah a ţûl a ni

1 Sazu nun dân Chi pung duh tak a ni a kum tin

semrualin pui pakhat hian no pakuate a hring thei zêl a Tûnah sazu pui hrisêl tak tak pahnih chuan chaw ei tûr ṭha tak tak nei reng bawk sela kum nga chhûng hian no tê maktaduai tam tak an hring thei ang

Tin sazuah pawh chi dang dang a la awm leh ta zêl a Hripui rawn thlentu ber chu zuin kan tih hi a ni He mi chi hi chu han pawh an hâng deuh thûl bîk a India ramah pawh an tam bîk êm êm a ni Chuvângin he mi chi hi chu India ram sazu an ti deuh bîk nghe nghe a ni Hmasâng kum zabi sâwm leh pasarih lai vêl khân Cru saders (Pathian thu sawi sipai pâwl) an tihte chuan India ramte leh ram dangte an tlawh a chhuta tanga an rawn tihdarh a ni a Europe ramah an tidarh ta chiom mai a Tûnah chuan khawvêl hmun tinah a darh tawh a ni

2 *Sazu taksa thu* Zuin chu a pianzia hetiang hi a ni An beng leh an mei pawh a sei bîk a tin an rihzawng pawh dân narânin poa khat bûk deuh vek an ni ber ṭhîn Sazu chi dang ai chuan mi pawh a hlau lo bik a a ngam riau bîk a ni Chutianga in chhûngah emaw bungraw dah khâwmna khawii laiah emaw awm chawt thîn a nih a vâng chuan hri ṭha lo min kaitu chi chu a ni lo thei lo vang

Tin sazu buang chi a awm ve leh a chu mi chi chu Mongolia mite sazu an ti bîk deuh leh a Zu hâng chi ai kha chuan len pawh an lian deuh va a rih lamah pawh an rit zâwk deuh a ni Tin an beng chu a chhah zâwk a mahse a tê ve leh thung a ni an mei pawh zuin mei ai chuan a tawi zâwk deuh a ni Zuin ai chuan fin pawh an fing vervêk a hmun tin hmun tang hi an tlawh zung zung a chuvângin hlauhawm tak an ni bawk Kum 1730 khân Great Britain ah a lo awm ve ṭan a tin chu mi hnu 1775 chuan United States ah pawh a lo puang ve leh ta zêl a Mahse he sazu chi hi chu zuin anga in chhûnga khawsa ve reng a ...loh avângin hripui tidarhtuah chuan ruat an ni

lêm lo

3 Sazu nun dân Sızu reng reng hıan thıl chhın leh chaw awmnı apıang hı an pın rak rak zel bı a nı a chu vângın ın lch a vel nen faı taka enkıwl a eı bungbel zawng zawng pıwh chhın khap zel chuan a hlauhawm nêp a nı Tın ın sak dan tûr pıwh sızu luh theıh lohna tıwp tûra sıam tûr a nı Chu mı awmzıa chu khawıı laı mah sazu seh len theıhna tûra âwng awm hauh lova tukverhte leh kawngkhâr ınchuktuah lıte pıwh ınrem taka sıam vek tur a nı Mahse chu chu thosı len ang thır lênte zır zêl a nıh loh chuan tıh theıh loh ang a nı deuh maı Amıh erıwhchu a thang te hı kım thın a tha a Tın zawhte hı a thıttu tha tak a nı a chuvângın zıwhte hı vulh theıh a ţha a hrı pawh dan a lo nı ang a a tıhchereu theıhna mawlh hı zawn a ţha ber ang

VI Chukchu thu

Khıwvelah hıan chukchu lı hmıı ngaı reng rêng lo an awm tawh ang em? An ıwm lo pıwh a nı theı He mı rannung hlıuhıwm tık chı hı pâ vl hrang hrang 1 200 vêl an awm

1 Chukchu nun dân Khıw chhık lama mı chu a dum America rıma mı chu rıwng sen uk deuh a nı Germany rama mı erawh chu tuan rang tak buıng deuh a nı Khaw chhak lamı a dum chu a pa thla chu a tawı deuh va a nu erawh chu ı seı deuh hlek America rama ıwm pawl erawh chu a tır takah chuın America ram laı khawvêl hmun lum bera lo chhuak a nı ı Chuvângın tûn thleng pawhin hmun lu mah chauh an la awm theı Chukchu dum aı chuan an lıan zâwk a a nu leh a paın thla pângngaı ang an neı Dan narânın chukchu nu leh pa chu awl tak ın an thlıar hran theıh a nı A thla than puıtlın dân aţangın a hrıat theıh a Chu lovah pawh an fuk hıan a pa chu a nu aıın a dıng sâng zıwk A nu erawh chu a punıın

lei a si thei a ni

2 *Chukchu taksa thu* Chukchu zawng zawngte hi an pêr deuh va bungbêl hnuaiah te bungraw dang hnuaiah te an awm ṭhîn a an tipawpin an tiohhe thei a ni Chukchu vun pawn ber chu sak tak mâm tak savun rawng hnawih ang malin a lang A ki sei tak chu khawii zâwng pawhin a kawm vêl thei A kâah chuan thil seh nân leh thil ei nân khabe a awm a he mi khabe chu rannung dang nên a inang lo va sîr lam zâwngin a thawk a chhuk leh chho ni lovin

Chi ṭhenkhatte chuan thla an nei a a then erawh chuan an nei lo va An thla chung zâwk chu a chhah a taksa angin a mawm a a thla khuhtu ang main a hmang A thla hnuaihnung zâwk chu a pan a hmaizahna angin a lang A ke chu a sei a a chak bawk a ni Chukchu chuan a intihfaina tûrin a ki sei tak a tichhuak a a khabe atang in a ke hnung lam thlengin a tifai thei A ke hma lamin a sam a khuih a a phiat fai thîn A mit chu lian tâwk tak a ni Mahse a langsâr lo Rannung chu thim zînga a thlawh chhûng chuan a hriatna dangte ain a mit a hmang lo zâwk A tui chu sawm leh paruk vel a ni a a huh theih loh nân a mawm deuh bawk a A nu pumah khân nghet takin a bet a a keu hma loh chuan a kalpui thei a ni

Nakinah chuan a tui chu a inlip a chukchu tui chu a lo keu ṭhîn Tho ang bawkin an thanzia ang zelin an vun te a inthlâkthleng ṭhîn Chukchute chu an than chhûngin vawi sarih an inlip thîn a chi ṭhenkhat chu a dangte ain an thang duh bik Thil engkim eitîr theitu kâ ang khabe ah chuan a awm Thil tui chi zawng zawng te âr tui te a unaute vun inlip leh ama vun te pawh sahmul puan te lehkha te, lehkhatui te savun te naupang mubîl lai ke vun lam pawh a ei thei chuvangin an hlauhawm a ni

3 *Chukchu thiltih leh a hlauhawmzia* Chukchu hian

thil hrang hrang engpawh an ei theih avangin hri ṭha lo te (germs) chawah an awm tîr duh bîk a ni Natna hruaitu ang a ni tih hriat theihna chu a chiang tâwk hle An tak sa chu hii hlauhawm chawlhna hmun a ni tih hriat a ni Bungbêlte a fai loh chuan chukchu châwmna a ni a mi tân a hlauhawm a ni Thil ei turah chuan a lo awm tawh a engmah lang lo mah selâ a tibawlhhlawh hman tho a ni Chukchute chuan hmelma tam tak an nei Mihringte sazu te zawhte te ui te chungu te khuaite pawh a ni A taksa chung lam chu a mâm lutuk avangin man pawh tum mah ila a harsa a ni An beih tawh chuan a rim a chhe em em A taksa pum hnuang lamah chuan thil tui ban tak a nei a chu mi tui chu rimnuam ding tih theih nan a hmang a a rim a chhe em em

Chukchu chu tihbo harsa tak a ni Sazu turte hian chukchu a tihlum ve thei si lo An tui mai pawh hi tihbo leh tihchhiat harsa tak a ni Inah chuan he ranrung rap thlak tak leh hlauhawm tak hi a awm duh loh nan hman rual te bungbêl te ei tur zawng zawngte fai taka siam vek tûr a ni Thil ei bângte a khawih loh nan chhin mai mai a sâwt lo Fel tak leh nghet takin chhin tûr a ni In chhûng khawsak thiam tak tak tawh a nih chuan chuk chu a awm kher lovang

VII Fanghmir thu

Thuhmahruai

Fanghmir hi aruala awm an ni a Hmun khatah tam takin an awmho thin a Tin an khawsak dân chu hna thawh tûr hrang hrangte hi a titu bik pawl an insiam thliah a Ṭhenkhat chuan an zavai atân ei tûr an zawng ṭhîn a pawl ṭhenkhatin an note an enkawl a pâwl then khatin an bu an vêng ṭha ṭhîn a Pawl ṭhenkhat chu ram vâk mi an ni a thenkhat chu lo nei mi ang an ni a a then chu bâwngpu an ni a ṭhenkhat chu bawi neitu ang

an ni a ṭhen erawh chu an piantirh aṭangin bawi an ni

Fanghmîr hi rannung zîngah chuan a fing ber pâwl an ni chuvangin an hnathawh te an awmdan te an tih tûrte fel takin an ruat ṭhîn Kawng ṭhenkhatah chuan mihring ai mahin an ruat fel zâwk tih theih a ni

Fanghmîr bu pakhat zêl chuan lalnu an nei theuh va tin hnathawktu tam tak an awm bawk a Tin fanghmîr tui hi an lalnu tui vek a ni Hnathawktu tam zâwk chu a nu an ni a pa chu tlêmte an awm pheuh pheuh chauh a ni Chûng fanghmîr nu hnathawktute chuan tui an nei ve thei lo tui thei lo vek an ni

Tin achangin an bu atangin fanghmîr nu leh pa thla neite tam tak an thlâwk chhuak a fanghmir bu danga fanghmîr thla nei mite nên an inpawl a Tin bu danga mi an awm loh chuan anmahni bua mite nên an inpawl mai a an inpâwl hnuah fanghmir pate chu an thi nghal ta a A nu erawh chuan bu dang an siam a chu mi buah chuan lal nuah an lo chang ta a ni Tin kum rei fe kum sâwm emaw chhûng chu a bu ata chhuak leh tawh lovin a awm reng a a tui a tui ṭhin a chûng a notete chu an lo lian a lalnu tanpuitu an lo ni zêl ṭhin

Achângin fanghmîr pâwl hnihte bu inzawmin an awm a nimahsela engmah intâwm lovin lalnu nei hrang ve vein an khawsak dan leh an hnathawh engkimah chhûng kaw hrang angin an awm thîn Nimahsela fanghmîr bu danga mi nên chuan an inngeih lo hle ṭhîn a pâwl hrang leh pâwl hrangte chu an indo ṭhîn a ni

Fanghmîr ṭhenkhat chu bawi neitu an ni a chu mite chu sipai an ni Fanghmîr bu dang an va rûn thîn a an tuite lâk sak a an bu lamah an hawnpui a Chu tui chu a lo'keu chuan hnathawktu bawiah an siam a chûng bawi ho chuan nasa takin hna hrang hrang an thawk a ṭhen khatin[illegible]i tûr zawngin an thawk a ṭhenkhatin an note enkawl[illegible] hna an thawk a a ṭhen chu an bu enkawltu

siam feltu an ni Chutiangin fanghmir bu thenkhatah chuan bawi chauhvin hna zawng zawng an thawk a a dang zawng zawngte chuan sipai hna chauh an thawk a ni

Tin mikhual pawh in thleng thin a mikhual lâwm thiam tak an ni Finghmîr bu dang danga an mikhual thlen zawng zawng chu rannung chi hrang hrang lawr khâwm n chi sângbuih lai a ni tih an hmu chhuak a An mikhual thenkhatte chuan tlawm an ngai hle a an thlen inte chu an tanpui ve a an bute an tihfai sak thîn Ni mahsela an mikhual thenkhatte chu an sual êm êm a an ei tûr dahte an rûk sak a an tuite an note an ei sak thîn a chuti khawp chuan an mikhual thenkhatte chu sual mah sela finghmîrho chuan tha tal in an lo lâwm fo thin a tlawm an ngai em êm a an mikhualte notête chu tha takin an enkawl sak thin

I Fanghmir taksa thu

Fanghmîr taksa hi hmun thumin an then a

A A lu Fanghmîr luah hian ki pahnih a awm a chu mi a ki chu a tangkai em em a Khawiah pawh awmsela a ki chu a chet a chet a a hriat duh apiang a ki chuan a hriattîr a ni A ki chu bung 12 in an then a a ki hmawr lam bung 5 te chu an thiltihtheihna tha ber an n A ki bul lam atanga bung 12 na chuan mahni bu rim a hre thei a bung 11 na chuan mahni unaute rim a hre thei a bung 10 na chuan mahni hmiak hnu chhui theihna rim a hria a bung 9 na leh bung 8 nain mahni note a enkawl thei He mi bung 5 hi nei lo sela chuan fanghmîr hi eng mah lo hman tlâk loh a ni ang

Tin a mit chu tê tak tê a ni a fiah takin khua a hmu thei lo lei hnuaia a chêttlat thîn avângin mit a hmang êm êm lo Tin engkim a vela thil awmte a hriat duh apiang chu a kiin a hre thei a ni chuvângin mit a ngai êm êm lo

Tin a kâ chu a lian hle a ha chu thingzaina hâ ang a ni tin a seh dân chu bakcheha cheh angin a seh ţhîn Tin a ka hi thil tam tak tih nan a hmang a a chhawr êm êm a a kâin a notête a hîp bet a a kalpui thei ţhîn Thil sak takte pawh hi a seh sawm thei a a bu hreuh nân te pawh a hmang ţhîn a a hmêlma beih nan pawh a hmang êm êm Tin a leiin tui a hîp thei a a taksa tihfai nan a hmang ţhîn

Aw A âwm Fanghmîr âwm chu te tak tê a ni a tin a âwm leh lam leh lamah ke 3 ve ve a nei a a vaiin ke 6 a nei A kete chu a sei bawk hle a chak takin a tlanin a zuang thei a ni

B A pum Fanghmîr pum chu a sei hle a i âwm aiin a lian zawk êm em a ni Fanghmîr nu leh pi thenkhat chuan thla an nei lo va kan sawi tawh ang khân a nu leh a pa an inpâwl hnuah a pa chu a thi nghâl a tin a nu khân a thla a seh chhum sak thîn a Tin a ki kha a pawi mawh em êm a chuvângin a enkawl ţha ţhin

A ke hma lam berah chuan samkhuih kawi a nei a chu mi a ke hmâwra samkhuih chuan a ki kha a khuih ţhîn a a samkhuih chu a tifai bawk thîn

Tin kalkawnga mi dang an tawh chuan a hmasa berin an kiin an khawih phawt a chutiang chuan mi hrang an ni nge unau an nih an inhre thei a unau an lo nih chuan rei deuh inhmatawnin an ding ang a an ki chu an chêt an chêt ang a chutianga an tih chuan thenkhatte chuan * An inbia a ni an ti ţhîn

2 Fanghmir bu thu Fanghmîr chuan lei hnuaiah an bu an siam ţhîn a an buah chuan pindan tam tak a awm a an bu siamna tur lei an hreuh chuan lei vûng chu an la chhuak a an bu an vên ţhat theih nan an bu luhna kiangah an dah a Chu lei chu kan hmu thîn ang Then

khat chuan an bu atanga an lo chhuahna kawng chu lung hnu uah an siam a lung bul chu an duh bik a ni an duh bîkna chhan chu ni a lo sitin lung chu nun a em lum a a lo sa hle thîn a chu mi lum chu an note tân a tha êm êm a chu mi lung lumah chuan an note an dah thîn a ni Fanghmîr thenkhat chuan lei hnuaiah bu siam lovin lei chungah lei leh buhpâwl leh i mawlhtein an siam ṭhîn Thenkhatin lei emaw la emaw maimaw la emaw hmangin bu an siam a thingzârah in khai ṭhin Thenkhatin an bua luh nân kawngka tam fe an nei a thenkhat erawh chuan pakhat chauh an nei Zinah an bu luhna kawng ka chu an khâr thin tin kawngka tinah chuan vêngtu sipai an ding ṭhin a chung vengtute chuan hmêlma a lo kal chuan an bu chhung a mite chu an hrilh thuai ṭhîn

Fanghmir chu in fu an duh em em a an bu chu an tif i fo thin bawlhhlawhte an phiat fai a in chen lohna hmun ah kil khatah fel takin an dah khawm ṭhin

3 Fanghmir nun (an thu) Fanghmîr buah chuan lal nu leh a hnathawktute chauh an awm ṭhin a nimihs la kum tin rei lo te chhûngin fanghmir pa leh nu thla nei tam fe an lo awm ve a a naranin bu hring hrang atangin an lo thlawk chhuak theuh va a hmasa berin leiah an han châwl rih phawt a Tin thawkkhatah aruilin an thlawk leh a a nu leh a pate chuan a ahni bu a mi emaw bu dinga mi nên emaw an inpawl a tin fanghmir pate chu an thi nghâl a He mi ni atân chauh bian an thla an hmang a ni

Tin a nu chuan bu hrang a siam a amah chu lalnu a lo ni a a bu siamah chuan pindan hrang hrang tê tak tê tam fe a siam bawk a Tin chûng a pindan siamah chuan a tui thenkhat a dah zel a ni rei lo têan chu mi tui chu a lo keu va tin chu tui atang chuan englo vâr a lo chhuak a chu chu fanghmir notê a ni ang Chûng a note chu lal

nu chuan a enkawl a chaw a fah thîn a nı Tın nakın deuhvah chuan mahnı bâwm an sıam ţhîn a chu mı bâwm chhûngah chuan an châwl a che hauh lovın an tawm reng a Tın, chu bâwm aţang chuan fanghmîr taktak a lo chhuak thîn a chûng fanghmîr chu hnathawktu an nı a chu mı hnuah chuan lalnu chuan hna a thawk leh tawh lo Pın dan ropuı berah chuan a awm reng a a tuı rıngawt maı a ni A hnathawktuten an châwm ţhîn a an enkawl tha thîn a nı Tın chûng hnathawktute chuan an bu an sıam tha a pından pawh tam tak an sıam belh a engkım an ruat fel ţhîn a an lalnu chuan a dam chhûng zawngın hna rêng rêng a thawk leh tawh lo

Fanghmîr tuı chu pınhmâwrbawk tıat chauh a nı lal nuın a tuı veleh hnathawktuten an la nghâl a pından tê tak têah an dah a tha takın an enkawl a khua a lum leh a vawh thu ngaıhtuah zêlın a thatna tûr ang pından a pıangah an sawn ţhîn a a tuı chu hmun lumah a awm reng theıh nân nasa takın an beı ţhîn Tın chu mı tui chu chawlhkâr hnih hnuah a lo keu va thıl lung ang tê tak tê buhmal ang deuh hlek a nı a a hmâwr leh lam chu a bıal a, a hmâwr leh lam chu a zum deuh va ke leh kıte engmah an la neı lo An taksa chu bung 13 ın a vang zâwngın a ıntan nghiah nghıah a Fanghmîr notê enkawl tu bîkte khân a hmasa berın chûng notete chu chaw an fah thîn a Tin an lo len deuh hnuın anmahnıın an lo eı theı a a enkawltute chuan eı tûrte an lâk sak thîn a an lâk zawh loh chuan notête chu an kalpuı a eı tûr lam chu an pan mai a nı Tin chûng fanghmîr notête pawh chuan anmahni enkawltute chu eı tûr an pe ve theı a nı a notê te kâan chuan thıl thlum tak a awm a chutıang neı mi chu ţhenkhat an awm a enkawltute chuan an eı ţhîn a nı Ţhenkhat taksa aţangın thlán ang deuhvın sahrıak tuı tak a lo chhuak a chu pawh chu a enkawltute chuan an eı duh êm êm a nı

Fanghmîr note chu rang takın a lo thang lıan ţhîn a. Tın chawlhkâr khat laı hnuah a enkawltute chuan bâwm sıam a hun tawh tıh an hrıa a pından dangah an kalpuı a leıah an phûm thîn Leı hnuaıa an awm hnuın an bâwm an sıam a bawm chhûngah chuan fanghmır taktak ah an lo chang a Bâwm chhungah chuan a tawı lamın an thang a an lo thau va fanghmîr dıng angın an lo dum a Tın an taksa awmzıa pawh a lo dang leh a a hmâwr leh lam zum a leh lam bıal kha a lo bıal ve ve a Chu fang hmîr bawm chu pawn lam ngawta mıın an en chuan eng mah lo angın a lang ang nımahsela a chhûngah chuan a danglam nasa êm êm a nı Mıt pahnıh kı pahnıh ke paruk neın fanghmîr taksa taktakah a lo ınsıam a lo nı a

Tın a nu emaw a pa emaw a nıh chuan thla pawh a lo ınsıam ang a chu mı a bâwm chu a eng deuh hlek a nı a mı thenkhat chuan fanghmîr tuıah an ruat ţhîn a nımah sela a nı lo fanghmîr tuı chu pınhmâwrbawk tıat chauh a nı zâwk

Mıın an en chuan lung hnuaıah fanghmîr notê tam tak an hmu theı ang Fanghmır note enkawltute an fîmkhur êm em a khua a lum leh a vawhın an fîmkhur bîk a nı an notê an sawn an sawn ţhın a thlı up lam apıangah an dah ţhın Tın nı sat laı chuan leı hnuaı pından thûk takah an dah a tın tlaı lamah a lo vawh deuh chuan an la leh a lung nı em lum kıangah an dah zawk thîn a nı An sawn dâwn apıangın dîm takın an kalpuı thın uı te zawhtê ten an note an kalpuı angın an kalpuı ţhın

Fanghmır tuı chu achangın tam fe a ınbelhbawmın a awm khawm ţhîn a chu mı ınbelhbawm zînga pakhat chu a lo keu hmasak chuan a enkawltu pakhatın tuı dang la keu lote kha a chhıat loh nân a lo chawı kâng ang a pakhatın a keu sa chu a la ang eı tûr an pêk theıh nan

Tın fanghmır notête hıan an taksaah thıl kawm an neı a chu chuan a enkawltuın a ınbât tâng theı a chuvangın

arualin tam deuh pawh a kalpui thei a ni Tin an notê chu an liak fai a an vawng thianghlim êm em ţhîn a fai kawngah an khermei êm êm a ni Tin an bawm aţanga an lo chhuah chuan fanghmir pathumin emaw pahnihin emaw an lo enkawl a a ke leh a ki te ngil takin an siam ţha a chaw an fah ţhîn Fanghmîr notein bawm a siamah khân bâwm hrang hrang aţangin chi hrang 5 a chhuak thei a a lian ber chu lalnu tur a ni ang a chu tiang chu tlêmtê chauh an awm Tin bawm dang leh aţangin a pa a lo chhuak ang a tin a dang bâwm 3 aţangin hnathawktu chi 3 an chhuak leh ang a hna thawktu lian ber chu sipai an ni ang a an bu an veng a hmêlma a lo kal dâwn leh dâwn loh an thlir thin i Tin bawm dang aţanga lo chhuak leh chu enkawltu an ni a bâwm tê bera lo chhuak chu hmun tifaitu an ni

A bâwm atanga an chhuah tirh lai chuan an li a em em a engmah an thiam lo an ki leh an taksa tihfai an tum a mahse an la thiam lo mi dang an unaute pawh zui ngaih na an hre lo Enkawltuten an kalpui zâwk ţhîn a ni

Min fanghmîr bu an tihchhiat chuan an tlânchhe ţhin a hmanhmawh êm em mah sela an note an theihnghilh lo dîm takin an kalpui ve thin an duh anga an notê an kalpui theih loh chuan a laiah an dah rih ang a vêng tûr in an ding reng ang

Tin fanghmîr chuan ei tûrte tam tak a va hmuh a mahnia an lak zawh loh chuan an ţhian dangte nên an zâwn ang a an hâwn lama an buai loh nân an ruat fel ţhîn Mahni aia lian thilte an kalpui zo va an chawi kân zawh loh leh a namin an nam thîn an nam theih loh chuan an hnûk thung thîn a ni

4. Fanghmir bâwngbu thu

Fanghmîr chuan bâwng atan rannung tê tak te greenfly (aphides) an tih chu an hmang ţhîn a Fanghmîr thil

kûnga lâwn kan hmuh chuan a bâwng a enkawl dâwn a ni ang

Greenfly chu rannung a tak a ni a thil kûng atangin emaw hnih atangin emaw tui a fâwp chhuak thin a rose pârah chuan tam tak lan hmu thei a Tin greenfly atang chuan khawizu tui tui tak a luang chhuak thin a Fang hmirten greenfly chu an la a thil kung ah an dah a Tin chu mi tui thlum tak chu fanghmirin lâk a tum chuan a kun greenfly chu zawi te tein a khawih a tin a lo far chhuak thin Chutiangin greenfly chu a bâwng atân a hmang a Chu mi tui thlum tak chu fanghmir bawnghnu te a ni

Fanghmir chuan greenfly notete chu anmahni bukah an enkawl a tin thil kungah an dah thin Aohing chuan thil kûngah greenfly tan leiin in an sak sak thin a

Tin an khawizu tui chu an dahl hlawm duh chuan dah na dang an neih loh avângin fanghmir hnathawktu then khat taksa ah an dah khâwm a ei avangin an dahna fang hmir chu a lo rit lutuk a a lo pawng tlur a enginah ti thei lo vin a lo awm thin a dangte chuan an chungah an khai mu a Tin fanghmir dangte chuan tui thlum chu an duh ching apiangin an kun zawi te tein an ban khawih hlek a chu mi tui thlum chu a lo luang a chu chu an ei thin

5 Fanghmir in lo thu

Fanghmir thenkhat chu awmhmun ngheh lohvin vâk vak mun an awm a zan tin ei tûr zawngin rannung dangte an bei an bei thin

Tin fanghmîr pâwl tam ber chu pâwl dang nen an indo a an indo chhan chu bawia insiam an duh vang a ni A châng in bu siam nân hmun te an inchuh bawk a An indo thiam dânte chu a inang lo ṭhenkhat chu an huaisenin an thiam êm êm bîk a thenkhatte chu mihring angin a tlarin an kal a tin hmelma an tawhin an inbei chiam thin Ṭhen

khat chuan an leiin an chu a tûr an nei a chu chuan an chu hlum ṭhîn a tin ṭhenkhat chuan tûr chak tak an nei a chu chuan an chhâk a mi a tina thei êm êm a ni

Hmêlma an tawh chuan an ke hnung lamin an ding a an tûrin an lo chhâk a nasa takin an inbei a an hâtein an inseh a inseh bun an tum a an inbei rei êm êm a

Tin zânah an buah an lût leh a an chawl ṭhîn a atûk ah an inbei leh a Chutiang chuan ni rei fe an indo ṭhîn a ni

Bawi siam an tum chuan enthlatute an kal hmasaktir a tichuan enthlatuten an hmuh apiang an hrilh ṭhîn Tin fanghmîr sipaite chuan an hmêlmate bu chu an hual vel vek a, ṭhenkhat chu an buah an lût a fanghmîr notê leh tuite an la a an enkawltute chu an mangang êm em a an tui leh notête chhanhim tuma pawna kalpui an tum leh hmêlmain an hual vek si a chuvângin nasa takin an indo va tam tak an thi a, ṭhenkhat chu damin an chhuak a ṭhenkhat hmêlmain bawiah an man a Chûng bawite chuan an notête an enkawl ṭhîn Pâwnah rêng rêng chhuah an phal lo an bua hmelma an lo kal chuan an pui thei a nimahsela an notê enkawl chauhvin an awm Fang hmîr chu an taima êm êm a an huai hle ṭhîn a Pathian Lehkhabuin Thatchhepa fanghmîr en la a tih dânte zir la, lo fing ang che a ti a

VIII Uihli thu

Uibli hi kan zîngah a chêng ve fo ṭhîn a Mi tam tak chuan natna hrik paitu a nih leh mi tibuaitu a nih hi an hre kher âwm lo ve Hmân deuh lawk khân natna hrik tenawm tak tak paitu a nih leh rannung bawlhhlawh tak a nih an hmu chhuak a Heng hripui te ui pumpuia rûlhût awm chi ang te leh hri hlauhawm tak takte pawh hi uibli tihdarh vek a ni tih an lo hre chhuak ta a

1 *Uihli nun dan* Uihli hi chi hrang hrang zariat dâwn lai a awm a An pianhmang leh an piwn lim lan dan en mai chuan an inang hle hlawm nghe nghe a Hetia mita han en ngawt hi chuan an hmul pawh hi hmuh tham a ni mang meuh lo va an hmul chu hnung lamah bi in a kawh sung mai a He mi kawh sung hian puanah emaw vunah emaw a va fuk chiat thoihna tûra tichaktu ber a ni

Uihli hian mi tin mai hi i seh dan dan ţhîn a A duh tâwk a ngah hnu chuan vang vat ang hian a thliwn hlawl mai a ni A inpaih thâwl tê tê hnuah mi seh tûrin a per leh auh auh thîn a Ran pangti lum ang hi piang hian an kai tam duh deuh Uihli hian thui a hmu thei lo Then khatte phei chu khaw êng an hmu lo a lo maw aw tih turte pawh an tam mai Chuvângin an kianga thil che kha an rin zuan mai thîn a ni Uihli tamnaah chuan ui te zawhtê te leh sazu te mihring te pawh hi han kal ila mi in lo zuan sap sap tl în i Hnem fe fe a man theih thîn a

Uihli hi a tet ngaihtuahin a zuang thui pawl tak a ni e tih a ni thîn a inchi ngi lai vawi khatah a zuang thei a inchi riata sâng a zuang thei bawk Chuvangin nausên bawm sâng deuh taka awih mut emaw hi chhuata mut maite ai chuan an hrisel thei zâwk mah a hripui hri pawh an kai nêp deuh Chhuata mu fote kha chu Uihli khan a seh fo phâk avângin hripui hri pawh an vei deuh nge nge thin a ni Hrikte anga lua tui mi pawh a ni lo va Chhuat ah ran buah leh riahnmunah khân a tui ber thîn a Ni rei lo teah a keu a an pian dân chu rûlhût ang deuh chak tak khaw êng la hmu lovin an piang a An k ang vêla ran thisen leh hnim hnah no an hmuh ang kha chaw atan an ring mai a An puiten ran thisen leh mihring thisen an ei la ţawih ral lo an ek chhuah leh tak mai kha an rinpui ber a ni Khaw eng hmu lova awm hi an tum ţâl tâl thin avângin an notete pawhin hmun thim lam apiang an pan ţhîn

An awmna hmun a ṭhat hle chuan thla nga chhûng hi an sêa zual lai a ni a hmun hnâwng leh hmun vawtah chuan kum khat laite pawh puitling lovin an awm a Ṭhenkhatte phei chu thla sâwm leh pariatah te an puitling chauh a ni An puitlin hma sawng hian anmahni awmna tûr ṭheuh pangang bâwm ang hian an siam ṭhîn a Chu miah chuan an biruin awmhmun tak atân an hmang ṭhîn Dân narânin ran leh ramhnuai lama chetla awmnaah hian an awm ber a Rannung pamham tak nim lang mah se chaw ei lo pawhin thla li lai a awm thei a

2 Uihli dan dân A danna ṭha ber chu in leh a vêl tihfai a ni Hetianga tih hian hripui danna ṭha tak pawh a ni bawk a In fai vêk vâwkah chuan uihli ahnehin aazu pawh hi an vâng deuh ṭhîn a Uihli hi hmun tenawmah leh thim ah lo chuan awm ngai lo a nih avângin ṭhil tenawm leh hlauhawm tak pakhat chu a ni ngei mai tih rin theih tak an ni bawk a In thianghlim leh fai deuh takah pawh kan ran vulh kan duat êm êmten an kai ṭhin avângin a awm ve thei tho va Hetianga ran vulh duat bîkte lo nei pawh ini ila, a mat hmun leh a awmna hmun kha hmun hranah ruat sakin tâk tin kan tihfai sak fo tûr a ni Ran vulh ṭhenkhatte chu mahnia inenkawl thei pawh an awm a Saan hian hmpui a vei reng a uihli hripui chutiang vei va nih chauhvate khân hmpui tûr kha an kai a Ui ṭhenkhat te pawh hi uihli ang bawka hlauhawm leh tenawm an ni a An pampuiah hian rûlhût phêk thlir thlêr sei deuh tak hi a awm ṭhîn a chu chuan an taksa a tichau ṭhîn a Chutiang natna chi chu an tihsen uihlihin a fawh nasêa a va nih leh khân a thine lât a Chuvângin a hlauhawm hle a ni

Hmun thim leh vaivut awmna hi a hmun duhzâwng a nih avângin kan inte pawh tifai deuh ṭhîn ila tan, âng ṭuhna tûr pawh tukverh tam deuh siam ila a ṭha ang Achâng

chuan in nuam deuba chêng thînte pawh uihli tamna tak ah kan insawn pawh a ni thei a chutiang a nih chuan chhuatte han sil fai a ni khat leh zan khat zet rial rih a tha Tichuan uihli zawng zawng kha a chhuak vek ang Tin kawngkhar phui khep khawpin kâtte hi hâl khu vak ṭhîn ila chutianga sawisak chuan uihli kha a thi thei bawk

IX Khumfa thu

Khumfa chu rannung zingah kan hriat ber pakhat a ni

I A nun dân He mi rannung tenawm tak a rawng chu a sen thîr tuiêk ang deuh a ni a a pianhmang chu bial sawl deuh a ni Kuta khawih a nih chuan a rim a chhe êm êm Thla nei lo A chawlh hunah chuan a ki chu a pum hnuaiah a dah ṭhîn Ei tûr a zawn lai a nih chuan a ki hmangin mihring vun a vit thîn a thisen a fawp chhuak a He mi rannung hian ei tûr atan mihring thisen chauh a hmang thîn Zânah a ei tûrte zawngin a vâk ṭhîn a chhûn ah chuan a biru thin a mutna khum hmun remchangah emaw mut puan zîngah emaw awm a duh Zanah chuan ei tûr zawngin a che rang em êm ṭhîn Nipui hun dâwn dawnin khumfa nu chu a lo tui a dap karah emaw thing zîngah emaw a tui ṭhîn a Chawlhkar thum hnuah a keu va a lung tê tak tê var deuh rawng nei mang lo mi a ni Rannung dang angin an vunte chu vawi tam tak an lip a bawm angin an insiam leh a chawlhkar sâwm leh pakhat ah a lo puitling tawh a ni Chuvângin nipui vawi khat chhûng chuan tam fe an puitling thei Hrik angin hmun lum leh fai lo chu an duhzâwng a ni

2 Khumfa nun dân Khumfa chu khumah an awm tih briat a nih chuan mutna khum dâp chu phowin tihfai tûr a ni Hmawlhtê hmangin thing leh thing inkâra bawlh hlawhte lazam te leh vut nawite fai taka ruh tûr a ni Khumfa tui awm duhna hmun zawng zawng chu D D T

dip emaw Gammexoine dip emaw theh tûr a ni Silhfên te mut puan te fîmkhur taka en tûr a ni a ṭhuina zawng zawng te a thlep zawng zawngte nên Khumfa tuite a lungte (pupa) tihchhiat vek tûr a ni damdawi dipin theh leh a ṭha Tin rei tak pho tûr a ni Pho hnuah hmang rih lovin silhfên te mut puante nasa takin thinfai tûr a ni Khumfate an bo vek hma loh chuan bei zêl tûr a ni Hrik thu kan sawi ang bawkin khumfa tui pakhat pawh hmaih ni sela chhûngkaw pum pui tan a hrehawmin min tibuai thei êm êm a ni Inah khumfa a awm chuan nu mualpho na a ni ber Chu nu chuan hrisêlna kawng chu a zawh lo a ni In chhûng khawsak thiam lohna a ni Chu chauh ni lovin mi thisen hlu tak ṭangkai tak tibo mai maitu a ni a pan râpthlâk tak mi dang tana kai theih awmtîrtu a ni ṭhîn

Thiltih tûrte

1 He mi bua ziak loh thilnung tenawm tak Mizo inah chuan engnge awm ? an awm chhan te tihbo dan te sawi ho rawh u

2 Sikul vêla tho awm duhna te tho a awm loh nan ti fai rawh u

3 Mahni in vêla tho te thosite lo pianna hmunte tifai rawh u In tihfai hnuah in thiltih dân zirtîrtu hovin sawi ho rawh u

4 I ina i nau lu zawng zawng en la hrik emaw a hru emaw a awm chuan tifai vek rawh

5 In chhûnga rannung hlauhawm leh tenawm engnge ni ? I ten chhan sawiho rawh u A tihbo dân nên

6 Sazu man dân thu leh ina a awm duh loh dan thu sawiho rawh u

7 Lal Solomon (Proverbs 6 6) Thatchhepa fanghmîr en la an tih dante zir la lo fing ang che, a ti a Fang hmîr thu zirin tih dân fel engnge min zîrtîr ?

8 Uihli leh khumfate hi a engnge tihbo harsa zâwka i rin ? I ngaih dân hrilhfiahin kim takin ziak rawh

9 Fanghmîr leh mihring enge kawngin nge an inan ?

10 Mut puanah hrik a awm loh nân ni tin pho rawh

11 Chukchu i inah lo kal sela ni turte an zawn dân en zui zel rawh An bei a dawn theih nân an duhzâwng dah ṭha vek la hmun tifai rawh

Bung 7

THIL EI TÛRTE LEH HRISELNA THU

THUHMAHRUAI

Sâp ṭawng thumal pakhat zu a ngai a chu chu *Nutrition* a ni Nutrition chu taksa châwm dân tha a ni thin lenna leh seilenna tanpuitu a ni Hmasawn kan tum chuan thanlen theihna te hriselna kawng tinrênga min tanpui theitu thu zir a tul em em a ni Nutrition thu zirin leh Nutrition thu pawm tak tak a nih chuan Mizo hnam chu a chak zawkin a tha sawt em em ang Mi an dam rei zâwk ang a an rilru pawh a chak zawk em êm ang Nutrition thu hi kumkhuain mi zawng zawng tan thu pawimawh tak a ni Nuho tan a pawimawh lehzual a ni Nutrition tha chuan mi a tihrisel zawk duh a ni Mi zawng zawng an dam chhung zawngin an awmdan phung zawng zawng a tinuam thei a ni Chuvangin in chhûng rawngbawltu chuan a chhungte zawng zawng ei tûrte ṭha tak ngaihtuahin tha taka chhum leh mawi taka chawhlui siam dân a thiam chuan hna ropui tak thawk a ni Nutrition tha chuan taksa a tichak a a til riselin hmêl a timawi zâwk rilru haihna leh zir theihna te natna hri hneh theihna te dam rei zâwkna te dam ol bûng zawngin awm nawm zawkna kawngah te hian min ṭanpui a ni Nutrition a dik loh chuan taksa chak lo sawngnawmna te ha chhia te rilru harh loh leh zir theih lohna te chauhna te bei reng

duh lohna te dam chhûng zawngin awm nawm loh na te a awmtîr ṭhîn Nutrition that loh avângin awm danah chawplehchilhin a lang thuai kher lo vang Mahsela zawi zawiin a lang ngei ang Nutrition chu hmeichhia leh mipa naupang pawhin sikula an zir a tûl êm êm Mi zawng zawng tân thu pawimawh tak a ni Dan naranin chaw chhûmtu chu hmeichhia a ni ṭhîn Chuvangin hmeichhe naupangin an zir a sâwt bîk a ṭhahnemngai takin thu tam tak zir a ngai a ni

Dam chhûngin hriselna tha kan duh chuan thil tha te thil dik takte ei tûr a ni Taksa mamawh apiang te kawng tinrêngah chawchhûmtuin an thiam tûr a ni

Hriselna tha chu thil hlu tak a ni Hriselna chuan tha tak takin mi a awmtîr a theihtâwpa beih theihr a min pe a Pathian fa kan nih avângin mi zawng zawng tih tûr a ni Taksa chu Pathian thlarau awmna a ni Taksa te rilru te ṭha taka kawlin chhâwm fo a nih chuan Pathian leh unaute rawng an bâwl zâwk thei a ni Hriselna tha neih theih nân thil tam tak a ngai a kawng hrang hrang ngaihtuah a ṭûl a, a pawimawh êm êm a ni Tûn hma chuan he mi thu hi ngaihtuah a ni mang lo Nimahsela tûn ṭumah hian mi zawng zawng an hriseêl zawk theih nân ei tûr te nutrition thu te an uar nasa êm êm tawh Hriselna dan zawng zawng pawm vek a nih chuan damdawi lei lovin mi an dam thei Hun te tha te pawisa hman aiin ei tûr te ṭha tak hriat a ṭha Hun a inher a tûn lai hian ei tûr thahna te, ṭangkaina te ngaihtuah a hun tawh a ei tûrte leh hriselna hi inlaichîn a ni a Mi tam takin thil ṭha ber an ei lo va, ei tûr ṭûl te chi hrang hrang an ei tâwk lo a ni Kawng thenkhatah chuan hriselna ṭha chu piankena thu leh naupan laia awmdâna thu thu a ni Nimahsela hriseêl taka kan awm chuan natna hri hneh theihna a pung thei Dam chhûng hun chu 10% laiin kan tirethei a ni Thil dik takte ei fo chuan dam reina hun hi upat lutuk

lam chu ti im lovin vânglai hun chu a tirei thei zâwk ang tar hun a tihla zâwk ang Naupang sawngnawi te hr sêl lo te thil zirtir a sâwt mang lo tha leh tangka paih mai maina a ni

Taksa chawm that loh rilru chu in a thawk sâwt thei lo Naupang sawngnawi l h châ m th t lohte chu lo puitling mah se mi hrisel lo mi an ni ngei ang Chuvangin nau pang châwm dân tha ber mulio tân zu a tulin a piwimawh a ni Hriselna tha chu min in dawng mai mai ngai lo Naupangin hriselna dan tha zawng zawng an pawm kim loh chuan ei tur tha te ngaihtuah sak a sawt lo em êm ang Hrisel that dîn au zawm theih nan taimi tikin zirtir tûr a ni Fi tur dik tak t invenna te boruak thianghlimna te enna tâwk te insawizawina an nei tur a ni Hriselna tha tak chu nun a fate a ngaihsak chuan l ba svelah bian thil hlu ber pakhat a po a ni Nun an neih nan tam taka an neih nân lo kal ka ni tih a ni si a Sikul zir sâwtna te dim chhûng zawnga hl whthuna te hi hr sêlna thu thu a ni Nu leh nulate u hri el that dân pawm chu in thu thu a ni

Hriselna tha n ih theih dân

1 Meng rei lutuk lovin mutbilh tâwk tûr a ni thawh zin a tha Chutiang a nih ei u in ni eng a dawng rei thei ang a chu chu hriselna awmtîrtu ber pakhat a ni
2 Baruak thianghlim dawn fo tûr
3 Insawizawi tâwk tûr a ni
4 Ni ênga awm tâwk tur
5 Rilru te taksa pumpui te vawn that tûr
6 Hunbi neih ei tur tha hlîr ei tûr Ei hun leh ei hun inkarah engmah ei loh tûr
7 Mei zûk leh thil ruih theih lam reng rêng chîn loh tûr
8 Tam lutuk lovin a tâwk chauh ei tûr
9 Tui thianghlim ni tin a tawk in tûr

Chemical Elements

Duhzâwngte leh huatzâwngte chauh ei tûr kawngah ngaihtuah tûr a ni lo Ei tûr apiang kan taksa tan thatna te sâwtna te kan ngaihtuah tûr a ni Kan thlahtute nutrition thu zir lovin nuam takin rei tak an dam thei a Nimahsela keini zawngin awm nawm zâwk leh dam rei zâwk dân thiam tûr a ni Lehkhabu thu zir hnuah thil thiltih leh tih tak zetin bei tûr a ni a zawm tak tak tûr a ni Harsa mahse bei tak tak chu a sawt hle

Mihring taksa siam dân a mak êm êm Pathian thil siam ropui ber pakhat a ni Thil dang tam tak chhiar tel lovin mihring taksaah chuan chemical elements hrang hrang sâwm leh pasarih lai an awm A pawimawh ber hêngte hi an ni —

Mi naran pakhat taksaah chuan hêngte hi an awm

1 Hydrogen tui sêr sawmkuaa awm zat
2 Iron thîr kilhna tê pakhata awm zât
3 Iodine Iodine tincture far khata siam theihna zat
4 Calcium pindan tê bang zawng zawng hnawih vâr theih tâwk zât
5 Fat sahbawn hlâwm sei pasarih siam theihna zat
6 Phosphorus nawalh hmâwr 2 200 siam theihna zât
7 Sulphur ui pakhata awm uibli tihhlum theihna zât
8 Potassium silai lem te tak tê tihpuah theihna zat
9 Oxygen boruak no 200 000 a awm zat

Taksa a hriseêl theih nan leh siam ṭhat reng a nih theih nân hêng zawng zawngte hi thil dang tam takte nên ei a ngai He mi thil zawng zawng zînga pakhat ei tâwk loh a nih chuan hriselna a famkim thei lo vang Thil ṭha fam kim ei a nih chuan hriselna ṭha famkim neih theih a ni ang

Tui

Ṭha takin taksa pêng zawng zawngin an thawh theih nan tui tam tak a ngai. Dân naranin ni tin sêr hnih sia

tam taksain a duh Thil eiah te hian tui [illegible] a tel tawh, a zâtve chu in hran a ngai Er tûr tam takah chuan tui tam tak a awm ṭhîn thei ṭhenkhat te, thlai ṭhenkhatah te chuan 90% tui a ni Dân narânin mi taksa aṭangin tui sêr 1½ chu zunin ni tin a chhuak ṭhîn Chu lo pawh chu sêr khat aia tam thlansaah a chhuak thîn

Thil ei tûr dang taksa chhûngah a lo danglam ṭhîn angin tui chu kan taksaah chuan a danglam ve chuang lo Thil dang nên pawlh ni mah se tui in leh taksa aṭanga tui lo chhuak chu a inh dâ i chu a inang reng a ni Taksaah chuan tui chuan tih tûr tam tak a nei Mahse a awmdân chu a danglam kher lo Kan kawchhûngah ei tûrte a sawt theih nân tui tam tak pawlh a ngai Kawchhûnga thil sâwt lo apiang tui pawlh hnem lovin a chhuak thei lo Thil ei sual a awm chuan tui tam tak nên inpawlhin an chhuak chuan a hlauhawm lo zâwk

Zo ramah hian tui fîm tam tak a awm Dan narânin chhuanso lohvin in theih a ni Nimahsela natna hri lên lai a nih chuan tui chhuan so lohvin in loh a ṭha zâwk êm êm

Chi

Ei tûr a tui zâwk theih nân chi hman a ni a tui tih avang chauh ni lovin kawchhûngah chi chuan tih tûr pawi mawh tak a nei Pumpuiah chi a awm loh chuan a thawk fel thei lo Chuvângin chi a awm loh chuan thaw a tui lo va pumpui pawh a thawk fel thei lo

Thil ei chhan

1 Taksa tihlum nân
2 Thahrui neih tueih nan
3 Taksa a ṭhan leh theih nân
4 Taksa siam ṭhat nân

Science of Nutrition hi taksa tihlum thu te taksa than lentîr thu te taksa siam ṭhattîr thute a ni

Ei târ ṭangkainate (food value)	*Ei târ ngaite*	*A awmnate* (sources)
Thahrui siam nân Taksa tihlum nân	Carbohydrates and Fats	Buh chi tin te, maida te atta te bulbâl te fu te kawrtai te chi thlum te têl chi tin te vawk hriak te dalda te thingsemîm te chhawhchhiah te
Ṭhan len nân Taksa siam ṭhat nân Thisen siam that nân	Proteins	Sa chi tin te sangha chi tin te artui te bute chi tin te chees te dailuah te thing semîm te betê leh bepui te bekang um lohvah te

Proteins ei tâwk lote chu an ṭhang lian thei lo Proteins ei tam ngai bikte

1 Naupang
2 Nu rual lo
3 Nu nau pawm lai.

Buhfai siim vaimîmah chuan Proteins a tam zâwk Atta leh maidaah chuan Proteins a tam lehzual a ni

Ei tûr ţangkaınate (*food value*)	*Eı tûr ngaıte*	*A awmnate* (*sources*)
Rûh leh ha sıam that nân		Hnutê te hnutêa sıam apıangte
Hrıat theıhna (nerves) tıhchak nan		artui te thlai hnah hrıng ţhen khatte
	Calcıum	
Tısa te thınlung te tıhchak nân		sangha te dai luaah te
Thısen tıhkhal nân		bulbal sen (beet root) ah te

Calcıum eı tâwk loh chuan an sawngnawı a vut te bawlhhlawh te an eı duh

Calcıum eı tam ngaı bîkte —

1 Naupang
2 Nu ruak lo
3 Nu nau pawm laı

(Âr chuan an tuı hâwng sıam nan calcıum tam tak a ngaı a chuvângın vut leh lungte an eı ţhîn)

Thısen ţha tâwk sıam tûrın	Iron	Artuı chhûngmu te sa te (a thın a nı ber) thlai hnah hring ţhenkhatte alu te (vel lova chhum) kawrtaıah te

Vıtamıns

Vıtamın thu ngaihthıam a harsa êm êm brılhfiah pawh a harsa. Vitamın lovın tumah an nung theı lo Vı tamın hnathawh tûr a tam êm êm Tısa pêng hrang hrang

tan an thawh fel zâwk theih nân an ṭanpui a, thlanlung te, chuap te, pumpui te ril te kal te, hriattheihna te an thawh tûr a. Mi an tihrisêl a mi dam reina kawng an thawk bawk. Vitamin chu hrisêlna vêngtu an ni. Hrisêl kawng tinrêng invên, sân vitamin chi hrang hrang ei a ngai. Taksaah Vitamin dang a awm loh chuan natna dang vei a awl zâwk thung. Vitamin kim ei tâwk loh chuan invênna a indaih lo va natna vei awl bîk a rinawm a ni.

Vitamin pakhat a awm tâwk loh chuan natna bîk a awm thei.

Vitamin A thawhna	*A tâwk loh avânga natna awm thei te*	*A awmna*
Seilen tanpuina, Mit vârna, Vun hrisêlna, Chuap natna dâlna	Thang thei lo, Mit mal, Natna hrikhrang hrang hneh thei lo	Nghapui thau te, thau te sahbawk te, hnute te ma kam ṭi e cheese te, artui chhûng mu te, sangha te thlai hnah hring (spinach) te, carrots te, mau tai te, kâwlba hra te, sâpbawk hâwn te, theihai hmin te, nahnâwn hmin te, sêr thlumah te
B1 Hriat theihna (nervous system) [illegible] ṭanpuina	Chaw ei tui lo, Pum natna lo, Zawnna, Seilen lo, [illegible] lo	Buh (khâwi tuh fai loh) te, dawn dim te, [illegible] te, [illegible] te, [illegible] te,

		Muhîl thei lo	artui chhûngma te betâ leh be pui te alu te thingsemim te vaimîmah te
B2	Vun hrisêl ṭanpuina	Pum nuam lo Taksa thak Mit te I mui te lei te a ro lutuk Kamsir pan Taksa chau Silian thei lo	Hnutê te artui te cheese te sakal te dawidim te atta te thlai hrang hrang te betê leh bepui ah te
C	H hni te hâte ruh te hrisel tanpuinate Thisen tha siam theihna Vun leh thisen te mucous membrane te hrisêl tanpuina Hri dal theihna	Anoemia (thisen a red corpuscles a tlêm lutuk) Ruh chuktuah natna te Hâ chhia te Vun chhia te	Dailuah te bete ṭiak hlim te sêr leh sêrthlum chi tin te thlai hring te la khuih te kawl âm te spinach te ṭâp bawk bâl te alu te anṭam zikhlûm te turnips (thlai bul bal bial vâr) te rose pâr rah te hmarcha hringah te.
D	Calcium thawhtir tu Ruh leh ha lam ṭanpuina	Pum lam leh chuap lam hri dâl thei lo te, Sawngnawi te,	Takha ten ei tûr te pawh nun a em chuan Vitâmin D a awm

		Thang thei lo te	ṭhin nghapui thau te, artui chhûngmu te makam te cheese-ah te
E	Nau paina lam ṭanpuina	Rai thei lo (âwm e)	Têl chi tin te la mu hriak te hnah hring ṭhenkhat te le ttuce ah te
F	Thisen khaltir tanpuina	Thisen chhuah reh ṭhei lo	Antam zîkhlûm te spinach te s â p bawkbâwn te bekang u m loh vah te sa thinah te

Nuṭrition thu ṗawimawh lâwrkhâwm

1 Buh chi tin a ṭha thlai bulbâl alu te kawlbahra te bâl leh bahraah te ṭhatnal tam tak a awm Taksa ṭhat nâna [illegible] tûr ṭha chi tin kan ei theih nân chaw ei tlêm a tha Thal dâng ei tam tûr

2 Puitlingho chuan huntê nitin pava khat in a tha Naupangho in nitin pava thum emaw pava i emaw li a tha Hunte a tam thei ang ber a tha

3 Taksa tan ni tin artui pakhat ei a tha A tlêm berah [illegible]wlhkar tin pathum tal ei tûr a ni Chhûm lovin nasa [illegible]wh a ṭha A hel lo kan duh zâwk chuan chhum [illegible]maw chawh [illegible] hmin lo emaw hmin tak ai [illegible]mah a ṭang[illegible] zâwk Artui rêng rêng chawh a [illegible]g tân tha[illegible]ûr a tlêm zâwk

4 Thei [illegible]hte chu[illegible] vitamin tam tak a awm [illegible] lehvin [illegible] chuan vitamin a tam zâwk Chu [illegible]ngin thlai than[illegible]aka sil an nih chuan a hel in e

a ṭha

5 Sa ain sangha Protein a ṭha zâwk
6 Sa ei tûr a awm loh chuan hnute ei tam a ngai lehzual
7 Nitin Fat 1 oz aia tlêm ei chu a tawk lo
8 Vai thingsemîmah chuan chakna tam tak a awm ngaínêp lovin ngaihhlut tûr a ni
9 Thei chu ei tûrte zinga pawimawh ber pâwl pakhat a ni Ei mai mai ngai lovin ei tûrte pawimawh tak ruat tûr a ni
10 T ingpui leh k wfi n takna lam ṭangkaina rêng rêng a nei lo chithlum leh hnute pawlh a nih loh chuan
11 Chawhm h vel loh a tha zâwk a pil depah ṭhatna tam bil a awm avangin Vel a nih chuan a ṭhatna kin p il lo th i lo F i taka sil a ṭha a ṭûl chuan ziah fai a tha
12 Thlai (hnah hring lo) chhum dan
a Tui tlên te hman tur
aw Tui so mêk ah thlak tûr
b Zai nawi lovin chhum tûr
ch Bel chhin tûr
13 Thlai hnah hring chhum dan
a Tui tlêmte hman tûr
aw Tui so mekah thlak tûr
b Bêl chhin loh tur
14 Dailuah chu tui vâwtah chiah a ṭha Tin tui sova thlâk tûr
15 Tui ṭha thianghlim tak nitin no ruk emaw no riat emaw in a ṭha Tui chhuan so sa in a ṭha zâwk natna hri a thih tawh avangin Thisen chu 9/10 tui a ni, Tisa chu ¾ tui a ni ve bawk Chutichuan kan hrisêl theih nân nitin tui ṭha tam tak in a ngai
16 Ei tûr thate a hlu êm êm Tihhek mai mai tûr a ni lo Chhûngkua leh ran tân ei tâwk chauh chaw chhum tûr a ni ei tûr paih mai mai a tha lo Chaw paih mai mai.

a hek angin ei tam lutuk pawh hekna mai a ni thatna a awm chuang lo, ṭhat lohna a awm zâwk Tumahin ni khatah chaw vawi hnih aia tam ei a ṭha lo Vawi thumnaa ei tûrte chu chaw ni lovin thei te thlaite chanh a ṭha Atta leh maidaa siam thil ei tûr a awm theih chuan nitin vawi khat ei a ṭha chutiang a nih si chuan ni tin chaw tak vawi khat ei a tawk ang

17 Sâphawkbâwn thlai zîngah ei tûr ṭha ber a ni Sâp bawkbâwnah hian chithlum a awm loh avângin mi tina thau lutuk te leh insawizawi tlêm mi si leh hriak ei tam fo mite tân sâphawkbâwn ei tam a ṭha bîk Vitamin C te Iron te tam tak a awm avângin natna hri hneh theihna a awm a chuvângin taksa a ti hrisel thei

18 Thlai hnah hring ni tin ei a tha Chu mi hnahah chuan taksa tâna sâwtna tam tak a awm

Calcium leh vitamin A leh D hâ leh ruhatân
Iron Thisen atân
Vitamin A Mit atan
Vitamin B Nerves leh mucouse membrane atan
Vitamin C Pian tirh aṭangin natna hri hneh nan
Vitamin ABC Hrisel taka dam rei theih nan

19 Thei te thlai te lawh hnuah a awm rei chuan a ṭhatna tam zâwk a bo ṭhîn Chuvângin lawh hnuah a rang lam apiangin ei a ṭha chhum dâwn ṭêpa huana mi emaw leipui ami emaw lak theih nih chuan hrisêl na lamah sâwtna a tam bîk

20 Chaw te chawhmeh te dailuah te tûkṭhuan atân zâna chhum lâwk a tha lo Engkim chhum hmin hlim hlawt ei a ṭha bîk Chhum lâwk chu a tangka na a chanve lai a bo ṭhîn Tui hri te pum natna dang te vei chhan pakhat a ni Chaw thing ei vângin natna hlauhawm tak vei theih a ni

Lakhmh tuun chaw eina lam kawchhûng a tannui thîn

22 Zing pumpui ruah laiin thil dang ei hmaina thei ei a ţha
23 Hnute in apiangin zawi zawiin vawikhata lem ţeuh lovin tlem tlema lem a tha Hnute lum chuan kaw ţhuah damdawi ang deuhvin êk a tinêm duh a ni Hnute vâwt chuan ek a tikhal duh deuh Mi a pum pui a chak loh chuan hnute hlir in lovin tui sa ⅛ pawlh a tha zâwk
Domestic Science Reader II zirik angin hnute rêng rêng chhunamso r gei ngei tur a ni A rang thei ang berin a so tur a ni A iang thei ang berin tihdaih tur a ni A dahna khuhin hmun lum lo a vawt thei ang apiang a dah a ţha

Chaw hlui thu

Dawktawrin damdawi pek dân a zir a tûl angin hmei chhehe chuan chawhlui thu zir a ngai ve bawk a ni Nutrition thu kan sawi tawh angin mi zawng zawng tan zir pawimawh mah se hmeichhehe tan a pawimawh lehzual a ni Dawktawr chuan tiksain natna a tuar chhan ber chu thawhrim lutuk vâng a ni lo an ti Mihringin natna an vei chhan ber pakhat chu thinlung te thin te kal te a thawh tir nasa lutuk a ni zâwk Mei zûk te zu in te thil thak lutuk ei te ei tam lutuk te êk khal te zun in t ti kai tichhetu a nih avângin hriselna hmêlma a ni Thil eite chuan tiksa a châwm fel loh chuan kaw chhûng ţhen khatte a thawk rim lutuk a taksa thenkhat a chau va a hrisêl thei lo
Thil ei tûr man tam apiangte chu a man a tam avâng ngawtin ei tûr tha a ni bik lo Hrisêlna lamah taksa a puih taktak loh chuan ei tûr ţha lo a ni vek Nutrition thu ngaihtuahin ei tur man tam lo chite pawh hrisêlna lamah chuan thil tam tak an awm A ţangkaina ngaihtuah lovin ei tûr man tam tak tak ruat a sâwt kher lo va

Nu khawsak thiam chuan mı tın eı tûrte a ngaihtuah lâwk tur a nı Nı khat chaub ni lovın, ni engemaw zat laı eı tûr ngaıhtuah lâwk sela, taksa mamawh kawng khat tân tam lutuk ruat lovın taksa pumpui tân ei tûrte chi hrang hrang kim takte ngaıhtuahin buatsaih a ṭha Hêngte hi eı a ṭha Nı tin ei tawk a nıh chuan briseêl takın awm theıh a nı ang

1 Buh chı hrang hrang

2 Hnutê emaw, hnutea siam thıl hrang hrang

3 Sa emaw, daıluah emaw bete leh bepuite emaw

4 Theıte

5 Thlai hrıng hnah leh thlaı chı dang

6 Têl emaw sahriak emaw

7 Tuı

8 Chi

Chawhlui kilho apiang mi mal mal duhzâwng ngaıhtuah in chawhmeh chı hrang hrangte sawhbâwl te ngaıhtuah tûr a nı Sawhthing duh loṭe an awm a nı theı Chı tam tak duh mıte an awm a nı thei Naupang tân chuan thıl thak tak eı a ṭha lo

Chaw kil tûr apıang chaw ftawm taka a lan mawi chuan rilru a nuam duh a chaw ei a tui duh zâwk Nu rawng bâwl peıh lo mı a nıh chuan chaw eı a tuı thei lo

Mı zawng zawng thlêng khata chaw eıho chu a ṭha lo mahnı thlêng ṭheuh an neı tûr a nı Chu chauh nı lovın chawhmeh dahna hrang ṭheuh pawh ıeıh tûr a ni Mahnı thlêng leh mahnı fıan mahni no chawhmeh dahna hran neih chu dân mamawh tak leh ṭûl tak a nı Chaw ei a nuam zâwk a hriselna lamah pawh a tangkaı a nı Chu chauh ni lovin ṭhatna dang pawımawh tak a awm Thlêng pakhat chauh hman a nıh chuan naupang mal mal eı zât nuin a hre thei lo va An duhâm chuan fuıhın thuıun a tha, dân mawi zâwk zırtîr a ṭha Chaw an ei tiṭam lutuk chuan an chaw ei tuı loh chhan ngaıhtuah a ngai. An

rilru nawm loh vângin a ni thei thlamuan tûr a ni An kawchhûng a dik lo pawh a ni thei Naupang an chaw ei a tui loh cuuan an hrisêl lo tihna a ni An dam leh thuai theihna tûrin enkawl nghâl a ţha

Chaw kilho thu

1 Fanbi neiin zing lutuk lovin khat tâwkin chawhlui kîl hun ruat a tha
2 Tûkţhuan leh zanriah ei tûr fel taka ruat a chhum leh ei a nih chuan chawfâka ei tûrte thei leh thlai a ţha Thingpuite kawfi te ain thei tuiah chuan thatna a tam zâwk em êm a ni Cocoa a ţha hle Mizo ram thuvawn atan Chaw tak ei tlêm a thil dang ei tam hi a ţha ni se
3 Chaw kîl hunah chuan mi zawng zawng rilru hmunkhat puin hlim takin an awmho chuan a tha êm êm Hman hmawh lutuk lovin nuam takin ei a ţha Chaw ei dâwn emaw chaw ei kham emaw hi chhûngkaw tawngţai nân mi tam tak tân hun rem ber a ni Chaw kîl hun chu chhûngkaw thusawiho nân a rem hle Nu leh pa leh fate inzawm khâwmna a lantîr chauh ni lovin pumkhat an nih tak tak theih nân a tangkai a ni Achângin zilh hau ngai mah se lâwm thu sawiin fak theih a nih chuan tih ngei ngei tûr a ni Naupang chaw ei tui vâng chauh ni lovin an nu leh pa leh unaute nên an awmkhâwm dâwn tih an nghahhlelh chuan a ţha a ni
4 Ţhut dan a nawm chuan thil eite pawh a sâwt zâwkin a ţangkai zawk thei Chhuat hmang lovin thlêngte leh ei tûr dahna zawng zawng chu dawhkân hman a ţha Chu mi dawhkân chu hniam tak a ni thei Mi mal mal ţhutphah hman atân hniam tâwk neih a nuam a, a ţha hle.

5 Chaw ei hmaa lâwm thu sawinaah chuan Pathian khaw
vêl Siamtu leh Châwmtu a ni tih an hriatpui a chaw
ei hma ţawngţai dân naupangin an chîn chuan kum
khuain an zawm zêl a rinawm a ni
6 Chaw ei khamin mi zawng zawngin mahni t h tûr ţheuh
neih a ţha Rinawm takin ni tin hnathawh tûr an neih
chuan mi zawng zawng tân a ţha Thlêng sil te hinan
raw dah that te, a awmna pângngai ţheuhvah no te
thlêng te fian te dah ţhat tûr a ni Hmun phiah te
ei bâng ran chaw pêk te bêl leh suankâng nawhfai te
nu tih tûr a ni bîk lo Naupang tê tête p iwhin zirin an
an ţanpui thei Tin nakinah chaw chhum leh nan thing
te tui te mi pakhat buatsaih lawktu tûr ruat a ţha

Thei hmangin Recipe thenkhat

1 *Thei punch* (mi 25 tân a tâwk) In atân tui tak leh
hrisêl tak a ni Ingredients (A siamna tûra thil ngaite)
Sêr thûr 12
Sêr thlum 4
Chithlum emaw kawrtai emaw no 3½
Tuisik no 3½
Lakhuih hmin râwt sawm no ½
A siam dân
Bêlah chuan tui te chithlum te sêr pakhat pil te sêr
thlum pakhat pil te lakhuih nêu chawk zêlin ol huanso
tûr a ni Minutes 10 lai so reng rawh se Bêla a beh loh
nân fimkhur êm êm a ngai Suan la dai rawh se Thei
dang zawng zawg sâwrin a tui pawlh la thlh rawh Mi
dubâwng a nih chuan pudina tlêm pawlh theih a
ni In dâwn apiangin novah chuan tlêmte dah la tui
sikin no tikhat rawh Ti ei tui chu a hlîr aiin tui pawlh
chu tuibâl a rêk duh sâwk

2 *Sêr thûr marmlade*
Ingredients
Sêr thûr 3
Tui fîm no 6
Chithlum emaw kawrtai emaw no 6
Chi *tlêmtê*

A siam dân
Sêr chu pan takin zailêp la tui fîm no 6-ah chuan dâr kâr 24 chiah rawh A mute chu chhûm tel lovin dârkar 2 hhûngin chhuangso rawh A so kang lutuk tûr a ni lo Chithlum no 6 pawlh la chi tlemte sawk lek nên a vaiin so leh rawh se Bela a beh loh nân chawh zin a ngai a Thlengah a tui tlêmtê dah chhin a a khal chuan a hmin tawh a ni ang

3 *Sâppawkbâwn jam*
Ingredients
Sâpbawkbâwn sêr 1½
Thakthing leh sawhthîng tlêm tê
Sêr thûr 1
Chithlum emw kawrtai emaw sêr ½
Chi *tlêmtê*

A siam dân
Sâpbawkbâwnah chuan tui so bawrh bawrh leih la minutes 5 awm rawh se A pil khawh tûr a ni Sap bawkbawn nên chithlum nên sawhthîng nên thak thîng nên sêr thûr nên chi tlêmtê sawk lek nên chhûm so rawh Bêla a beh loh nân chawh zin tûr a ni A khal deuh hlek a nih chuan a hmin tawh

4 *Pear chips*
Ingredient
Pear sêr 2
Chithlum emaw kawrtai emaw sêr 2

Sêr thûr 3
Sawhthing tlêm
Tui fim no ½
Chi *tlêmtê*

A siam dân

Thei zawng zawng te sawhthing te, zai nawiin chithlum te chi tlêmtê sâwk lek te sêr thûr tuite, sêr thûr 2 pil pâwn engte nên chhuang so rawh Bêla a beh lôh nân [illegible] [illegible] A tui a khal deuh tawh chuan a hmin a ni ang

5. *Lakhuih sam*
Ingredients
Lakhuih zai nawi tak tak sa no 6
Chithlum emâw kawrtai emaw no 5
Thakthing tlêmtê leh lawngpâr 2
Sêr thûr pakhat pil pâwn eng
Sêr thûr pakhat tui
Chi *tlêmtê*

A siam dân

Lakhuih thei chithlum pawlhin ni khat awm rawh se Sêr thûr pakhat a pil leh a tui pawlh la, thakthing nên lawngpâr nên chi tlêmtê sâwk lek nên nilênga so burh [illegible] zawi sawiin so reng rawh se

6 *Lakhuih leh sêr thûr lam*
Ingredients —
Lakhuih 1
Tui pava 1½ aia tlêm
Sêr thûr 2
Chithlum emaw kawrtai emaw sêr 1

A [illegible]m dân —
[illegible]khuih chu tê tak tein zai nawi la a tui [illegible] rêng [illegible]vin sêr thûr [illegible] zai [illegible] sêr

tai nên tui no 1½ nên chhuan-so têr a-ni Thei a hmin theih nân zawi zawin dârkâr khat lai chhuang so rawh Chithlum pawlhin minutes 10 lai so burh burh rawh-se Thlêngah tlâmtê dah chhin a a khal deuh chuan a hmin-a ni

• Thei squash

Ingredients —

Theihai hmin lo deuh sêr ½

Mai tai sêr ½

Thakthing tlêm

Chithlum emaw kawrtai emaw

A siam dân

Theihai leh mai tai velin zailêp hnuah chithlum dulrsât zat nên chhuangso rawh Thakthing pawlh rawh A daih tawh chuan tui pawlhin emaw pawlh lovin emaw in theih a ni

8 Sêr tui

Sêr chi tin rêng sâwr

Chithlum emaw kawrtai emaw pawlh leh pawlh loh pawh a pawi lo Tui sik nên in tûr tha tak a ni

Thuk leh chhang âwm thu

Thuk kan hman theih chuan ei tûr hrang hrang tui zawk ngaihtuah theih a ni Mi thenkhatin Vai dânin hlum in thuk an siam thei a ni âwm e Hlum thuk hnuai te, a vêl leh a chungah te mei dah theih a ni Amaherawhchu dân naran awl zâwk khâwnvartui tin ruak hmangin thuk a siam theih a ni A hmasa berin a rim a bo theih nân leh a thianghlim theih nân nasa taka tihfai tûr a ni Khâwnvârtui tin lo pawh chhinna nghet tak a neih chuan tin engpawh hman ve theih a ni Tin lungthuah chuan saihrui tin a dah theih a a hma lamah chuan chhinna

nghet tâwk ruat tûr a ni A hnuai lamah mei alh vak lo-ving chhûm tûr a ni. Tin a chungah pawh meiling dáh a that Chhang âwm nân rang takin a sa tâwk a, lum tâwk emaw sa lutuk emaw rang takin hriat theih a ni

Thei chhum nan a rem êm êm dahna engpawh chhinna nei thei zailêp sa tui tlêmtê leh kawrtai tlemtê pawlhin thuk chhûngah dah a nih chuan a hmin thuai ang Chuti ang bawkin ran sa emaw âr sa emaw dahna chhîn nei hmangin tui tlêmtê nên zai nawi ngai apiang thuk chhûng ah rei fê âwm a nih chuan a tui êm êm Sa thenkhat a sak chuan nuhnûn hmin lo zailêp pawlhin a hmin duh

Chutiang bawkin hnutê te artui te chithlum te thil dangte nên damlo ei tûr siam nân hetiang thuk hi a remchâng hle (D S Reader II phêk 23 te en rawh) Chhang dawidima siam hi hetiang thukah chuan tha takin âwm theih a ni Chhang siam dan hrang hrang tam tak a awm dawidim hman dâna thu thu a ni He mi buah hian chhang siam dân ziak a ni lo mahse chhang siam thiam apiang râwn theih a ni a an dawidim hman thute nên

Chhang thlum a lianin emaw a têin emaw, buhfai dip emaw, vaimîm dip emaw ata emaw maida emaw hmang in tui takin siam theih a ni

Chhang thlum narân

Ingredients
Chhangphut sêr ½
Dawidim (Baking powder) fiante chûl cham 4
Hriak pauva ¼
Chithlum emaw kawrtai emaw pauva ¼
Artui 2
Hnutê emaw tui emaw tlêmtê
A siam dân
Chhangphut leh dawidim hrik tûr a ni Chithlum pawlh

in sahriak nên chhangphut nuai pawlh tûr a ni Dim taka khawihin a theih ang angin boruak tam tak lût rawh se A hrangin artui nansa taka chawh hnuah hnutê emaw tui emaw pawlh chawp tûr Artui chawh sa chhangphut zîng ah tangka kut emaw hmangin chawhpawlh tûr a ni Ban lutuk lovin hlawm theih a ni tûr a ni A ngaih chuan hnutê emaw tui emaw pawlh theih a ni Hlâwm khat emaw chhang thlum hlawm tê tam tak emaw duh duhin siam theih a ni

drı k te rtui te a tam chu ın chhang thlum a tui duh bık a ni Siam hlim veleh thuk sa tawkah awm ngHâl tûr a ni Theihtawpin a hmin hma loh chuan thuk chhinna hawn lol ı tha Hlâwm lian tak a nih chuan a hmin emaw hri t ı a ı iai takah chuan chem emaw hmawlhte zum takin emaw vih tur a ni A vihnaah chuan chhang rêng reng a beh loh chuan a hmin tawh a ni ang Chhang hlâwm lian dah nan thlêng thûk emaw bel mûm emaw a rem hle

Chhang thlum ṭha tak

Ingredients —

Artui te sahriak te chithlum te chhangphut te a inbûk ṭheuh dawidim tlêmte nên

A siam dân

Chem emaw tangka kut emaw hmangin sahriak nasa taka chawh tûr a ni Chawk zêlin artui pakhat khatin pawlh tûr a ni Chithlum tlêm tlêma pawlh zêlin rei fe nasa aka chawh tûr a ni Ch ı mi hnuah chawk vak lovin dîm takin chhangphut te dawidim te pawlh mai tûr a ni Chhang thlum lian hlâwm khat emaw tê tak tê têm emaw duh ang angin siam theih a ni A hmaa mi angin chhang hmin rin hma loh chuan thuk chhinna hawn loh tûr a ni Hmin angin lang mahse a hmin tak tak emaw hriat theih nan chem hriam emaw hmawlhte z min chun vih tûr a

a ni. A vihnaah chhang rêng rêng a beh loh chuan a hmin tawh a ni A vihnaah a la kai chuan chhang thlum a la hmin lo tih hriat a ni)

Thlirlh tûrte

1 Food value ngaihtuahin July thla ni thum chhûng chhûng khat ei tûr ṭha tak ngaihtuahin ziak rawh
2 Food value ngaihtuahin January thla ni thum chhûng chhûng khat ei tûr ṭha tak ngaihtuahin ziak rawh
3 Nu rual lo tân ni thum ei tûr bîk ngaihtuah la i ruat chhan hrilhfiah rawh
4 I nau pakhat zan tin a mit lo mal sela engtinnge i tih ang ?
5 Hnutê ei ṭangkaina engnge ni ?
6 I nau pakhat chaw ei tui lo sela a chaw ei a tui theih nân eng kawngin nge i ngaihtuah ang ?
7 Dân ṭha ber i zir tawh angin anṭam chhûm la ei nghâl rawh u
8 Kawng laihote ei atân engnge ngai bîk ?
9 I inah chuan chaw kil dân a fel. zâwk theih nân eng kawngin nge tihdanglam ṭha ?
10 Chaw ei hma lâwm thu sawi tawngṭaina ziak rawh
11 Thei i duh apiang hmangin in tûr tui tak siam rawh
12 I theih ber apiang jam siam rawh
13 Chhang âwm nân thuk taktak paknat siam rawh
14 In khuaah chhang dawidim telh siam thiam an awm chuan chhang siam dân zir rawh
15 Chhang thlum hlâwm lian emaw a tê te emaw siam

MOTHERCRAFT

A NAUSEN THU

Bung 1

Nausên la piang tûr chanchin chu

Hmeichhe taksaah nausên lo insiam tanna leh lo ṭhanna bâwm chu khawvêla thil mak ber pakhat a ni. A tîrin bâwmah chuan nausên chu tê tak têin a awm ṭan avangin hmuh theih piwh a ni lo va. Nimahsela a lo ṭhan len zêl hnu chuan artui hamda nêm tak a[illegible]a. He mi hamda nêm tak chhûngah hian tui [illegible] mi tuiah chuan a ni nausên lo ṭhang turi chu[illegible]

Kan taksa chu chaw ei lo leh tha[illegible]bawlhhlawh paih chhuak thei lova a awm chuan kan nung thei lo tih kan hre theuh va. Chutichuan hamda chhûnga nausên thang zêl tûr chuan kan taksain a thawh tûr anga a thawh theih loh chuan a dam thei lo vang.

Chuvangin nausen la piang tur chu kâw chhûngah bawm tê tak têah tui awm inchhin tlat chungah chuan a awm a. Engtinnge chaw a ei a, a thawh a, a taksaa bawlhhlawh awmte chu a paih chhuah theih ang? Chu mi hamda bâwm chu thûah hnihin siam a ni a. Hamda bâwm tê tak tê chhûngah nausên tûr awm chuan dawt tê tak te pakhat a nei a. Chu dâwt chuan hamda bawm chhûngah naute mamawh a thawk a, chu dâwt chu hmangin nautein a mehâwmna a hîp lûtin a hnêa ata thil ṭha lo a paih chhuak ṭhin. Chu mi dâwt tawpah chuan dâwt tê tak tê tê tam a pêng thlûr sung a, tichuan hamda bawm chhûngah khân a insem darh sung a. Chûng dâwt thlûr sung chuan

naute mamawh apiang an thawk ţhîn Chûng dawt tê tak têtê chu a lehlamah nausên lai nên a inzawm a Nu thisen châwmna tha, boruak ţha te a siam ţhat pawlh sa nautein hîp nân a hmang a Tichuan chak takin nausên thinlungah an luang lût a, chuta ţangin nausên taksa zawng zawngah an luang darh a Nu chhûla nau tûr lo insiam mêkte chu nu thisen chuan a tithang a ni

Kan thil ei zawng zawngah siam ţhat hman tlâk apiang te chu rîl aţang khânin thisen dâwt tê têah an kal a tichuan thisenin chûng siam ţhat hman tlâkte chu thin lungah an kalpui ţhîn a ni Thinlung chuan chuap hualtu thisen luanna tê tête chu boruak thianghlim aţanga Oxygen la tûrin a tîr chhuak a Tin chu mi hnuin kan taksa te an ţhan a hnathawk tura thilţihtheihna an neih na tûrin ta[illegible]uiah a sem darh leh a Kan taksaah thisenin a [illegible] tûr a awm a kan taksa pum puia bawlhhlaw[illegible]lim tûra a luan chhuah hun chuan thinlungah [illegible]în a ni

Chûng ţhil[illegible]n hamda bâwm chhûngah nausên tûr lo insiam mêkte chu a tithianghlim thei angin a tibawlhhlawh thei ve bawk a ni chuvangin tihfai a ngai lo va A bawlh hlawh chuan thihna tûr a nih avângin chu mi hamda bâwm chhûnga nausên awmna chu tihfai fo a nih loh chuan nausên tê chu a dam thei lo vang

Nausênte an lo thihna chhan ţhenkhat chu chu mi hamda bâwm chu a fai loh vâng a ni ber ţhîn Chutichuan thisen ţha zâwk leh boruak thianghlim tam zâwk kha nu thisen siamna a ni

Nu leh nausên thisen inpêktawnna hmunpui ber chu a hming Placenta a ni Hei hi nausên a pian hmaa thla kaw chhûng lai an lo ţhan dân leh nun dan chu a ni Chuti anga pum chhûnga an awm lai chuan an thaw thei lo va an ei thei lo va vawn lumin an awm ringawt mai a ni

Bung II

Nausên piangthla hlawt chanchin chu

Nausên chu a lo pian chhuah veleh a chuap chuan hna a thawk nghâl a boruak an hîp hmasak ber naah chuan dìn mɪrânɪn an thaw hlawp hlɪwp emaw an rawn ṭap nghal emaw ɪ nɪ a Nu pum chhûnga an awm laɪ pawhɪn an lungɪn a thawk reng zel angɪn an lo pian thlâk veleh an taks nun nɪn thɪsen pe darh tûrɪn an lung chuan ɪ th wk zel a nɪ Ai lu p erɪwh chuan an taksa atân an pian thlɪk hɪna ch ɪ ɪ boruɪk a lɪ hîp ngɪi lo va

Nausên pianL l l m lɪhrumah chun n lung phu hrɪat theih ṇ nɪ a Chu chuan thɪsen a luantîr a nɪ Nausɪn chuap chûan thɪsen hnɪ a th l tɪn veleh lɪhruɪ leh Placentɪ hnathawh chu a tawp ɪ Nausen lu[illegible]gphu a reh hunɪn nu taksa hnaɪah leh nɪusen t[illegible]pɪah laɪhruɪ nghet taka hrên ve ve ɪ zaɪ bun tur [illegible] Nâusên thla kɪm thla kua lo nɪ taɪwh chu an lo brɪn [illegible]laɪhruɪ an hleh thlâk hnu chuan nausen leh nu chu a hrangɪn an lo awm ta a Chu mɪ hnu reɪ lo têah chuan nu taksaa Placentɪ hman thɪk tawh loh la awm chu darkâr khat vêl âwmah emaw a aɪa hmaah emaw chhûl ɪn atang chuan a tla thla ṭhîn Plɪcerta chu ɪ tlak hnu chuan nu chu hahchawlhtîr tûr a nɪ Nausên chu a lo pɪan chhuɪh hlɪm a a thawk loh chuan a kɪ chhung leh a hnâɪ kua rang takɪn tɪhfɪi thuaɪ tur a nɪ A chuap atân boruak a luh thlâk thuaɪ theih na ṭurɪn a kalkawng kha tɪhfaɪ thuaɪ tûr a nɪ Chu mɪ hnua a la thâwk loh fo chuan nausên chu a zangthala tuɪ lum leh tuɪ vâwta chɪaha lak chhuah leh thuaɪn a rawn thaw chhuak hlawp hlɪwp a nɪ theɪ A nɪh loh leh a lêtlingɪ khaɪa a hnungzangah ben det det tûr a nɪ

Tɪn nausen chuan amahɪn thâwkna leh boruakte hɪp lût theuh leh ɪ chuap aṭangɪn thɪsen tɪhthɪanghlɪmɪn thisen thate pe chhuakɪn puɪtlɪng ang chɪahɪn tɪ tɪ eɪ taɪ h

mahsela a pumpui khân a chaw ei pai ṭawih tûrin a la thawk thei tlat lo va Chutichuan nausên pumpuiin chaw a pai ṭawih ṭhat theih nân a a lo zirna tûr chu nu hnute tui a ni A nausên pumpui a lo chakzia ang zêlin nu hnute tui pawh a lo inthlak a a tak ve telh telh a a pumpui pawh chuan hnathawh a lo thiam ve telh telh thîn a Nakin deuhvah a hate a lo ṭo va chil bâwm atanga a chaw pai ṭawih tîr thei tûr thil hrang hrang a lo nei a Chu mi hnu chuan puitling angin thil a lo ei thei a ni

Dân narânin nausênte chu an lo pian thlâk aohin ni khat emaw ni hnih emaw chhûng chu a nu hnutea mi thil engmah lâk an nei lo tih theih a ni An tân hnute tak a ṭûl lo va nimahsela thil tui fawh luh dân an zir a ngai a ni A pian hnu rei vak lovah hnutê hnek te a zir theih nân dârkâr hnih dan apiangah emaw a pian hnu dârkâr rukah emaw dârkâr riatah emaw hnute hnêktîr tûr a ni Nausên tân hi chuan a pian aohin a ni hnihnaah emaw taksa chawmtu hnutê hnek a ngai dawn tawh Chu mi hun chuan hnute hnêk dan a lo thiam ṭan tawh a ni Nu hnutê aṭanga hnute tui lo chhuak hmasa ber chu tuirîl dal tak a ni a a hmingah Colostrum an vuah a pumpuiina pai ṭawih awlsam tak a ni a Pumpui a thlen vêleh khân thisen luannaah tui ral lovin a kal zo leh thuai a ni. Ni tin Colostrum chu a lo danglam telh telh a zawi zawiin hnute tui pângngai ang a lo ni a Ni tinin pumpui hnathawh pawh a lo dang tial tial a nimahsela rîl phîrte erawh chuan chawlhkâr hnih hnuahte lo chuan hna an thawk tak tak lo va Chu mi hnu chuan an chaw ei pai ṭawih ṭhatah leh bawlhhlawh paih chhuahah an thawhpui a ni

Nausên piang thla hlawlte chuan chaw engmah an ei hmain an pumah chuan thil nêm tak hring deuh paih chhuah awl a awm a chu chu Meconium an vuah a ni tlam êk an tih hi

Nausên chu a lo thawk chhuah phat veleh khân a pum puia tisate pawh chuan hna a rawn thawk nghâl a meconium awmte kha a rawn hnawt chhuak a, chutianga a luan pawh chuan a kalkawngte kha a hnawih zêl a, ti chuan a natna hrite an luh theih loh nân a siam a. Hetiang thil hi nausên tinah an nu hnute an hnek hmain a awm hmas phawt tur a ni. Nausen pumah chuan engmah an la ei ngai loh avângin thianghlim tak a ni. Nimahsela nau sên piang hlim chu an pumpui la nem em êm avângin hri hlauhawm (germ) daltu hnawih kha a awm loh chuan natna hrite kha a lut thuai thei a, kawthalo te emaw pumpui natnate an vei thuai thei a ni. Chuvângin he mi meconium nausên pum chhunchhuntu hi an nausên[illegible]hu a tihrisêl a ni.

Tin rîlte hnawih tâwk hnuaiah hlim ek hmain bâng an taksa atanga lo chhuak hi an lo pian thlâk tirh atangin an chiltihtheih hmas kher pakhat a ni. Chu mi hnu ni rei lo têah chuan an ril bangte leh tisate chu na hauh lovin ril aṭangin taksa tihsâwt nâna ngai lo apiangte an e chhuak thei ta, meconium awm zawng zawngte nen. Chu mi hnuah chuan nu hnute tuia a tuiin a awm zawng zawng kha pumpuiin a lo pai ṭawih a. A lo sawm vek hnu tawh chuan thisen luanna ril te zâwk hualtu khan a luanpui a, tîn a hmai tlâk loh zawng zawng kha chu rilpuiin a luan pui leh a, a paih chhuak leh ṭhin a ni. Ril puia tisate chuan thil nêm tak tak a lak khawmte chu a sâwr chhuah in ḍârkâr riat dânah emaw a paih chhuak zêl thîn a ni. Nausen chu thla ruk hnuah chuan ni khatah vawi hnih lai a e ang. Nimahsela kum khat hnuah chuan ni khatah dan narâoin vawi khat chauh a e ṭhîn. Chutichuan nau sênte chuan chaw pai tawih dân leh bawlhhlawh paih chhuah dân an lo zir tan a ni.

Tûnah chuan nausente chu an nu hnên aṭangin a hrang in an awm ta a. Chuvângin he khawvêl natna zîngah

hian an lo chêng ve dâwn a nı a fîmkhûr taka enkawl an ngaı bîk a nı Anmahnı chu ngun taka vên an ngaı bîk a a vêngtu ber pakhat chu vun a nı Nımahsela a vun chu a lo nêmin tıhchhiat a awl sı a tin a pân chuan hrı luh nân pawh a awlsam hle si a fımkhur a ngaı a nı Nu hnute tuı chuan natna laka hri kaı theıh vêngtu a neı a nimahsela mı tupawhin an kut bâl emaw thıl chhıate emaw ei tûr bawlhhlawhte emaw nausên an lo barh chuan natna hrı kha an lo kaı theı a nı Chuvângın nau sên kâah thıl thıanghlım lo rêng rêng a luh loh nân fîm khûr a ngaı a ni

Bung III

NAUSÊN EI TÛR THU

Nu nau neı chu peıh fel vek a nıh hnu chuan nausên pian hnu dârkâr rukah emaw dârkar rıatah emaw nausên chu hnute hnêktîr tûr a nı Nu hnute hnek a la hun loh chuan nausên awm nuam lo sela tuı chhuan so sa lum pıp pep far tlêmtê pêk a ţha A nu hnute tuı a lo chhuah ţan theıh nân hnute lehlam lehlam mınutes hnıh emaw tal chu hnêk chhintîr tûr a nı Hetıang hıan dâıkâr hnıh emaw dârkâr thum emaw dan zêlah hnêk chhıntîr zêl tûr a ni A ni hnihnaah chuan mınutes thum emaw nı leh sela chu mi tûk lehah chuan mınutes lı Chutıang zelın a ni têlin hnêk reitîr telh telh tûr a nı Zâwı zawıın hnêk reıtır telh telh a chawlhkâr khat hnu nı sâwm emaw chınah phei chuan mınutes sawm leh panga laı leh lam leh lam hnêktîr theıh a nı tawh Nausên chu a hnute hne laı ngun taka en tûr a ni Nu hnute chu a hnute hmûr hmawrah chauh hmuan lovin a hnute hmûr pumpuiah a hmu m tûr a nı Chutiluochuan hnute ţang khan nausên hnârah te emaw a nawr palh chuan a thaw a ol h rm thuaı a a thi [illegible] Chuvângin hnute pêkın fımkhur êm êm tûr [illegible] chu a lo pıan thlak chın nı hnih emaw

nı khatah emaw chuan hnutê a la haw maug lo vang a Nausên a lo ṭah chuan a tuı a lo hâl a nı theı a tuı lum pıp pep tlêmtê natna hrı kaı theıh loh tûra chhuan so sa tawh chu pêk tûr a nı Fngpawh nı seli an la sên lutuk êm avângın thırfıan tê tak te khat chauh vawi khat pêk atan chuan a tawk a nı Nu hı ute tuı chu a haw har viau va ni hnıh te emaw laia reı i lo nıh chuan nausên kha tuı ngawt pêk chu a tâwk lo va pêk tûr dang ngaıhtuah a ngaı Nu thenkhatte erawh chuan an hnutê an hnêktîr maı theı a a nıh loh vêk loh an eı tur thıl dang an siam tûr a nı

Nausênte chu an lo pıan thlak hlım atanga hma lutuka hnute reı tak tak an hnektır chuan i tha lo êm êm a nı Nu hnute hmûrte kha a kak tl eı bawk a ı ı Nu chuan nautê chu hnutê a hnêktıı hmaın a kut zungṭang hmawr kha tuı thıanghlım taka chhıh ı a hnute tuı kha a sâwr chhuak hmasa tûr a nı fır hnıh emaw fır khat emaw tal sawr chhuak tûr a nı Tıı chu mı hnute tu hmangın hnute hmûr leh a vêl zawng zawng a hru faı bık tûr a nı Chu mı hnu ı nautê hnektır a a hru pu r hnu pawhın a hnute hmûr leh a vêl zawng zawng chu a ṭılfıın a hru leh vek tûr a nı Hetıanga hnute hnektîr hıoa leh hnu apıanga tıh lo chuan nausên tân hrı hlauh awm pawh a kaı theıh loh zawk a nı Nu hnute pawh a pan lo zawk ang Hnutê hmûra natna hrı (germs) awm chu nausênten an hnêk luh chuan an tan natna thlentu kha a nı theı chang pawh nı lovın nu hnutê pawh a tıpâu leh a tınatu a nı ṭhîn a nı Chu angın fîmkhur êm êm tûr a nı Kawr taksa dep faı lo hman loh ngeı ngeı tûr a nı

Nu tam takte chuan an nausênte chu an kalna apıangah nılêngın an hruai a an ṭah apıang teın emaw an duh hun hunah hnutê an hnêktîr maı a chu chu nausênte tân a ṭha lo êm êm a nı Nausênte chu an rılṭâm avânga ṭap an nı kher lo theı a an tuı a hal maı pawh a nı theı Nau

sênte chu hmute an hnêk lam dârkâr thum emaw dârkâr li emaw chhûnga an tla tûr ei thei tûra artîr tûr a ni Chutiang a lo nih chuan an pumpui tê tak tê khân a hnute hnêk inkârah chawlh hun tha tak a nei thei ang Nimah sela a ṭah hun apiangah hnêktîr mai chuan a pumpuim eng hunah mah chawlh hun a nei thei lo vang Chuvângin an tân a tha lo'a ni Nu hnute hmûr pawh khân chawlh hun a nei ang'a a kak duh lo zâwk a ni Daktor thiam ten nausên pumpuiah a hnute eun a thawh dân sawitute chuan hetiangin an sawi Nausên hnute ei chu pumpuiah a awm chhûng dârkar thum tal a ngai a dârkar thum a nih hma chuan a pumpui a chawl thei lo Tin rilte chuan chhûng hnute pumpuia neite chu pai ṭawih tûrin a la a pai ṭawih hnuin a tha leh a hman tlâk zawng chu nausên thisen lûmnaah a pe a, a dang zawng zawng hman tlâk lohte chu nausên rilpuiah paih chhuah atân a kal a ni

Pumpui chu hun rei lo tê tal chu fai taka a ruaka awmtîr hi a tha a ni a An hnute hnêk inkârah chuan thil dang mai mai an ei tûr a ni lo An pumpui chu a fai m a hahdam tûr a ni Chuti lova an pumpui chuan ruah lai mêi lo va, eng lai pawha a tihṭawih tûr chawl lovin a thawk zêl thei lo va, a chauh avângin pum natna te [illegible] lobna te, natna dangte a chhuak ṭhîn Pum [illegible] chawlhnun lutuk chuan natna hri a hneh thei lo

Naupangte chu-an bhaw ei leh chaw ei inkâra an pum pui ruak tak leh fai taka awm ṭhînte chu an hriseêl sawk thîn a ni. A chhûn a zânin nausên ṭah hun apiangah hnute a hnêktîr chuan nu tân pawh khân phurrit a insiam sâwk a ni Nausên pumpui chu englai pawha a puar tang chuan a hriseêl lo âm âm a ni A pum te a ni ang a a pumpuia a pai ṭawih tha thei lo vang

Nausênte chu a hun dik takah hrai tûr a ni Zîng dâr [illegible] dâr nâwm thlengin darkar li danah emaw [illegible] danah emaw hrai tûr a ni Nausên hriseêl chuan

zâna mut hnuin hnute a hne tûr a ni le Nausên chu zâna a thawha a ṭah chuan hnutê hnêktîr mai tûr a ni lo Engnge ni a ṭah chhan tih hriat tumin fîmkhûr takin bei tûr a ni A mut puante a huh a nih chuan thlâk nghâl tûr a ni A tui a hâl a nih chuan tui chhuan so sa thîrfian te khat tulh a ṭha Rei lo teah dân a zir ang a a tla tâwk chhûn lama a ei dan a thiam thuai mai ang

Nausên chu thla hnih a lo nih thlengin dârkâr thum danah hnute pek tûr a ni Thla thum an lo nih hnuin erawh chuan zîng dâr ruk aṭanga zan dâr sâwm thlengin dârkâr li danah hnutê hnêktîr tûr a ni

Nausên chu thla hnih emaw thla thum emaw a lo nih chuan sêrthlum tui emaw sâpbawkbawn tui emaw a zâtve leh tui thianghlim chhuan so sa zatve pawlhin ni tin thîr fian te khat vawi khat pêk a ṭha A tak rêng rêng a awm loh nân fîmkhur a ngai tui ngawt pêk tûr a ni

Thla ruk a lo tlin hnuah erawh chuan buhbâwp tuirîl tak emaw tuihuâng pawh kei hnutê emaw bâwi ghnutê emaw nên pawlha pêk tûr ni A tîrah chuan fiante khat chauh pêk a tha Zawi zawi a pek tam tial tial tûr a ni Thla riat atanga thla sâwm an lo tlin chuan buhbâwp tui taka siam an hnute hnêk hmain emaw hnêk hnuin emaw thlifian tê hnih emaw pêk a ṭha Thla sâwm hnuah chuan buhbâwp khal deuh hlek tawh thîrfian hlan deuh khatin ni khatah vawi hnih pêk a ṭha thei hmin tui emaw balhla sawr sawm tlêmte emaw nên

Kum khat a lo tlin hnuah erawh chuan thlai hnah chhum anṭam tei sangha tui te sa tui te tlêmtê pêk a ṭha Nimahsela chaw hran pêk tûr a ni lo-va hnute hnêk dâwn emaw hnêk zawh hlimah emaw eitîr tûr a ni

Nausênte chu hetianga a hun dik taka ei tûr ṭha an neih fo chuan an lo hriselin nasa takin an lo chak sâwk ang Hetianga pêk a nih chuan nu hnute hnêk bântîr a awlsamna zawk a ni Dân tha ber chu kum khat an tlin

tawh chuan nu hnute hne lovin bâwnghnutê emaw kêl hnutê emaw an in zâwk tûr a ni Engpawh ni se nu a ruah loh chuan hnute hnêk bântîr nghâl tûr a ni Thihna vângin emaw damlohna vângin emaw nuin a fa hnutê hnêktîr theih lohna nei sela a nautê chu nu dang hnutê a awm theih chuan mi dang hnutê hnêktîr a tha Nausên châwm nân chuan nu hnutê tluka tha rêng rêng a awm lo Nausên châwm nân nu hnute dang hman hi ram tinah pawh an buaipui ber pakhat a ni, tin a harsa bawk a ni Mihring hnutê a awm loh chuan bâwnghnutê emaw kêl hnutê emaw [illegible] a ber a ni Nimahsela ngun taka chhuan so a ngai a [illegible] Tin chhuan so tawh hnu chu a dahna pawh fimkhur a ngai a tha taka chhin tûr a ni bawk Hnutê chu a thing nausên pêk tûr a ni lo Dârkar 12 aia awm rei chu pêk tûr a ni tawh lo a theih phawt chuan a sâwr thar apiang hi a tha a ni Bâwng hnutê hring a awm loh chuan tin hnutê emaw hnute d[illegible] pawh hman theih a ni Nimaasela nu hnute tui ngei a bun taka pêk bawk si chu engmahin a tluk thei lo

Bung IV

Nausên fai dân tha sirtir thu

Hygiene thu sirah chuan natna hri tam takin min hual vêl tih sir a ni a Nimahsela hlauh tûr a ni lo Invên theihna tam tak a awm I[illegible]awizawi tâwka mut hun tak ah hlir mut a chawlh hun neih tam tawk a pawimawh a tin tui thianghlim in tam tawk te ei tûr tha leh thiang hlim ei te kan taksaah a insem darh that a hman tlâk lohte tha [illegible] paih chhuah th[illegible] a nih chuan taksate chu a lo hrisêlin a lo thanglian [illegible]n natna hri (germs) a kai lo sâwk ang

Chaw ei te chu a thianghlim loh va boruakte chu a thianghlim [illegible] loh chuan taksa hi a thang thei lo vang

Tin pumpuiin thil eite a tihsawm ṭhat loh chuan kal te chuap te thiison pawh a ṭha tâwk lo nghâl a taksain a tuar lo thei lo Bung hmasaah khân engtiangin nge nau sênte chuan an chaw eite an pai ṭawih a bawlhhlawh an taksa tâna hman tlak lohte an pa h chhuah tih thute kan sawi tawh a Nitin naupangte tan chaw a hun dik taka ei a pawimawhzia loh enkawl dân ṭha sawi tawh a ni ṭawk a ni Zirtîr fel a nih chuan an taksa tâna sâwt lo apiang paih chhuakin hun bi neiin êk hun a zir thei a ni Nausênte chu thla khat vel an la nih lai chuan a hun tak ah hunbi neiin ek zirtîr tum tûr a ni

Nausên a hun taka chaw pêk chuan êk ṭhat lohna te êk khal lutuk te a vêng thei Nausen mutna puan te chu a fai fo tûr a ni Chutiachuan ek loh zun a kai loh nân fimkhur a ngai

Nu nau pawn lai êk a l h il loh chuan nausên ek pawh a khal loh a rinawm a ni Nauson êk lo khal sela zang thilin muttîr la an ke leng sela telin em aw sahriak emaw hmangin nausên pum ni a a tha Nausên ding lama nuai chhohvin a lai vêl leh a vei lam chhuk zawngin nuai tûr a ni Tin rîlpui atangin paih tur awm apiang a chhuahpui a ni thei dân narânin kawthuih damdawi nausên pêk a ṭha lo

Hunbi neiin nausên an zuna an êk fo chuan enkawl a awlsam zâwk êm êm Hmun tihfai tûrte puan sûk fai tûr te a tlêm zâwk ang a awmpui a nuam zâwk nghâl ang Puan zunkhum pho ro mai mai tur a ni lo Suk fai fo tûr a ni. Sal bawn hek lovin zun buh veleh tui vâwta chiah a nih chuan pho rovin a fai mai ang Puanah êk a kai loh nân fimkhur a ngai Ek a kai chuan sûk nghâl tûr a ni

Puan zunkhum hnhin nausen mawng a deh rei chuan an mawng a lâwng duh A nat êm êm avângin nausên nuam lo takin a awmtîr a A lâwn loh nân puan buh apiang thlâk nghâl tûr a ni Chu lo pawh chu a zun apiangin a

mawng hrûk hul tak tak tûr a nı Nı tın vawi khat emaw vawi hnih emaw têl emaw sahrıakın emaw hmangın nau sên mawng leh kapkâr vawı khat hnawıh a ṭha

Bung V

Bualna thu

Nausênte chu an lo pıan chhuah veleh chuan an thısen te chuap te kal te rilte chuan an thawh tûr ang theuh chu an rawn thawk ṭan nghâl a Chu mı laı vêl vêk chuan an vun pâwn lam an taksa pawh bual faı tûr a nı hna a thawh ṭhat ve theıhna tûrın

Nausênte chu a lo pıan chhuah veleh a mıt chu lapaw faı tak emaw puan nêm them faı tak emaw tuı sova chıah hnu (boracıc acıd a awm chuan hman a tha) a mıt hrûk tûr a a nı Mahse dîm têın a nat loh nâu fîmkhur tûr a nı Heı hı pawimawh tak a nı A nu pum atangın a chhuah laı khân mit natna a lo kaı maı theı a nı A hnâr hnaıh aṭangin puan hrang hrang hmangın a mıt ve ve hrûk tûr a ni Nausên mıt chu na âwm deuhva sen deuhva a lo lan chuan dawktawr emaw enkawltu thiam tak emaw hrılh nghâl hrâm hrâm tûr a nı | A ṭûl chuan damdawı ṭha mıt na damna chı an thlawr ang Hetıangın fîmkur takın mit enkawl a nıh loh chuan nausên ṭhenkhatin mıt nâ hlauh awm tak an veı a, mıtdel thlengın an tuâr a nî.

Tin, fîmkhur takın hnâr leh lam leh lam leh a hmuı te puan them hrang hrang hmangın hrûk faı tûr a nı

A ka chhûng hrûk leh chuan a ka a tına theı a hrûk loh tûr a nı An ka chhûnga vun chu a la pan êm avangın natna hrıvehu awl takın a lût theı a dam lohna an kaı awl a ni Hru lovın ama chıl tuı khân a tıthıanghlim theı a ni

Nausên pang thla hlawt vunah chuan hrıak ang deuh hnawih a nı A nu puma a awm laı khan hamda chhûnga [illegible] vêng hımtu a nı a A nu pum aṭangın a

chhuah dawn dawnin tui bâwm pakhat a keh a chu mi tui chu nausên taksaah a bet a ni A beh tlat chuan tihfai nghâl a ngai lo rang takin a ro ang a a khawk mai ang Zir tawh angin nausên lai hrui chu hrên a cheh bun tûr a ni Tin puan luma tuamin hmun lum takah dah rih tûr a ni Engkim fel hma loh chuan nausên bual a ngai lo

Nausên bual dâwnin engkim bu itsaih lawk vek tûr a ni Maihûnah chuan tui lum tawk dah tûr a puan luma tuam zelin mal chungah muttîr tûr a ni Bual hmain dîm takin mit sil loh a tha Tin dim takin ahbawn hmangin a lu nuaiin hrûk hul tûr a ni A beng chhûngah tui a luh loh nan fimkhûr em êm a ngai Beng reng rêng thil sak deuh te phei chuan hawlh hauh loh tur a ni a hlauhawm êm êm Eng hun lai mahin hawlh loh tur a ni Mal chungah mut sêmin hmai phih fai zawhah chuan sahbawn kuta nuai ph iwn a, nausên taksa pum puiah chuan a vawh hmain loh nân rang takin nui thuai thuai tûr a ni Tu sa lutuk hman a tha lo em êm Puan nem tak hmangin taksa sîl fai loh hrûk hul tur a ni A lai hrui a thlawn hma loh chuan nausên chu tu oh chiah tûr a ni lo A lai hrui a t'âk tawh chuan nausen chu a tukkhum ih kut vei lama dâwmin a ke chu ding lama chelh a mal chung atanga chawi kângin tuiah chiah tûr a ni Tin kut ding lam hmangin a taksa pum pui bual tur a ni Tuiah chiah rei a tl a lo Tin kut ding lam hmangin nausên hma lam nghawngah chuan dawm dina kut vei lamin a taksa dang a hnung lam bual thuai tûr a ni

Nausen bual zawh hnu chuan tui ata lâk chhuah a mal chungah brûkna puan nêm takah muttîr tûr a ni Zawi tê têa nemin ngun tak leh dim takin tih tûr a ni A taksa kil khawr leh chuar zawng zawng a huh reng loh nân fimkhur tûr a ni A taksa pum pui a hul tak tak tawh chuan baby powder emaw tel tlêmtê emaw hmangin taksa chuar zawng zawng hnawih tûr a ni Lai hrui a thlawn hma loh

chu enkawl a ngai Baby powder te, puan them te leh tuamna hmanggin nghet lutuk lovin tuam a tha Nausên mal chunga bawkkhupin kawr haktîr a tha Piang hlim a nih chuan puan lumna tuamin ama mutna khum ngeiah a hrangin lum takin tuam tûr a ni Nu hnutê a hnêk tan tawh chuan a hnêk hunbi ngaihtuahin bual tûr a ni Tin bual zawhah hnutê a hne ang a nuam takin rei tak a mutna khumah a muhîl thei ang Chawlhkâr khat lai hnuah lai hrui chu a thlawk ang Chu mi hnuah chuan zîng leh tlai lamah bual a tha Thli thawt lutuk lohna hmunah bual tûr a ni, nausên a vawh loh nan Bual lai leh bual zawhah chuan a tihlum reng hi a pawimawh Nakinah nausên taksain lumna a ngah bawk ang a boruak a hipte chu ama taksa pum lo lum chhuak zêl tûr chuan thisenin a thawk mai ang Naupang chu an lo lên deuh hnu chuan tui vawta bual pawh a tha Chuvâng in nausên chu a lo lên dân leh a thau len dân ang zelin a bualna tui chu tihlum loh tawlh tawlh tûr a ni Tui vawta bual than fo mi chuan vâwt an ti chuang lo va tui vawta inbual fo mite chuan hritlang an vei lo zâwk a An hritlân chuan mi dang hnên atangin an kai a ni mai

Bung VI

Nausên enkawl dân

Nausênte chu an lo hrisêl theihna tûrin faina hi thil pawimawh ber pakhat a ni Nausên thuamhnaw rêng rêng chhûnahâk chu zânah mut dâwnah thlâk leh vek tûr a ni Tin zâna a mutna thawmhnaw kha zîngah bual hnuah thlak leh vek tûr a ni Nu chuan a hnute hmûr chu nausên a hnêktir hma leh a hnêktîr zawh hnuin a sil tûr a ni Nausên khawih hma leh pawm hma rêng rêngin kut sil fai fo tûr a ni Nausên chu tumahin a kut emaw thil dang rêng rêng a barh tûr a ni lo Dawktorte leh enkawltute nupui pahnih ni leh chuan nausên ka chhûng rêng rêng

khawih tûr a ni lo Nausên thuamhnaw zawng zawng vawng ṭhain a fai reng tûr a ni Puanin natna hri (germs) a ka loh nân sûk fai fo tûr a ni Puan zun huh leh êk kaite chu zar ro mai mai tûr a ni lo va fai taka sûk ngbâla pho ro tûr a ni zâwk

Nausên chu a lo hrâm deuh hnuah thla li thla nga te emaw a nih tawh chuan zampher emaw puan phah emaw chungah muttir a insawizawitîr a ṭha Nimahsela nau sên chu pher chunga dah hmaim bawlhhlawhte an kai loh nân hrûk fai a tha

Nausênte chuan an kut kein lei leh bawlhhlawhte an khawihin an bâr loh nân fimkhur a ngai êm êm a ni A lo chênna leh kan vel rêng reng leh thenawm khawvêngte atang pawhin natna hrim min hual vel a ni Tin rannung tuite pawh a tam bawk a Thenkhat a tam zâwk chu a têt lutuk avângin kan mit pângngai ang ringawt chuan a hmuh theih loh a ni Tê hle mah sela nausên hrisêlna kawngah chuan nausên tan hmelma chak tak a ni a thih na hial pawh a thlen theih thin a ni Nausente chu tê tak tê an la nih lai chuan dawktor thu pêk emaw enkawltu te thu pêk emaw chauh lo chu an nu hnutê leh tui chhuan so sa chauh ei tur a ni

Nausên bual tûra chu mipa a nih chuan a serh chhûng lam a fai tak tak theih nân a pâwn vun chu dim takin lik tûr a ni A ni khat ni maiah chuan hetiangin tih theih a ni lo vang a zawi zawia tihin a lo lîk theih tawh ang Nitin bual apiangin tih tûr pawimawh tak pakhat a ni a, theihnghilh tûr a ni lo Chawlhkâr khat a nih hunin ṭha takin lîk theih a nih loh chuan dawktawr hmuh a tha Serh tan a ṭha pawh a ni thei Chuvângin hrilh thuai tûr a ni

Khaw lum lai tak a nih chuan nausên chungkawr tlêm zâwk leh thuamhnaw tlêm zâwk hmantîr tûr a ni Khua a vawh chuan nausên kawr hnuai tak deptu atan pawh

hmul nêm takte hi chu a tha viau va nimabsela a me a awm thin avângin laa siam puan nêmte hi kawr hnuai atân a ţha ber zawk a ni Nausên kawr hnuai chu thawl tak a ni tûr a ni An silhfênah chuan mar lai rêng rêng awm tûr a ni lo Chutiang a lo nih chuan nausên chuan a bân leh a kete chu nuam takin a sawizawi thei ang Nausên chu a pian thlâk hnu atanga ni sâwm emaw chhûng chu a lai tuamna kha hman zêl tûr a ni Puan pan nêma tuam chu a lai a la dam hma loh chuan hman reng tur a ni Chu mi hnua a lai a lo dam chuan tuamna chu phelh tawh tûr a ni Nausên lai chu a dam ţhat tâwk loh chuan enkawl thiam hnênah brilh nghâl a ţha Nausen chu a lai a dam hat avanga a pum tuam mar rei lutuk chu a ţha lo a ni A pum leh hâmti a zawi ang a a thâwkna te a dâlin a thawk ţhattir thei lo va a tukhawlo thei bawk a ni

Khaw vawh hun lain emaw zana khaw hnawng leh vâwt emaw zîng khaw hnâwmah emaw nausên chu kawr hâk thuahtîr tûr a ni Kawr lum te an neih phei chuan a ţha Neih loh erawh chuan kawr pângngai pawh hak thuahtîr a tha Nausên chu kan vawn lum chuan a âwm pawh a na lo zawk ang Chutianga khaw vawh laia nausên kan ngaihtuah loh chuan an taksaa lumna awm kha boruak vâwtah a kal zo vang a nausên chuan rang takin vâwt a ti ang Vun a vawh chuan vun kua a inkhâr a an thawk thei lo Tin chuap lam thisen luanna tê tak tê têah chuan thisen pawh rang takin a luang thei lo Chuap an thawh fel loh chuan natna hri an hneh thei lo Hritlâng te in fluenza te âwm natna te thluak natna thlengin an vei thei a ni Chutichuan nausênte chu kawr thâwl tak leh a bân tlâwn hrên mar hlik awm lo neihtir tur a ni Zîng leh zânah khua a vawh hun apiangin a kawr hnuai laa siam chhunga chuan sahmul nêm tak thâwl tak hâktîr a tha a ni.

[illegible]na hmun inthlak thut pindan lum tak

[illegible] pâwn vawta chhuahpui thut hi nausênte tân hlauh awm tak pakhat a ni

Hei hi hriat reng tûr a ni Nausên a thawmhnaw te leh a kawr te a fai reng tur chang ni lovin khaw awmdân in thlak ang zêlin nausên te chu chei tûr a ni Nausên chu ruah sûr lain emaw chhûm zin chuk lai tein emaw pawn ah chhuahpui a tha lo Tin kawr hnâwng deuh hâktir tûr a ni lo A kawr a hnâwn deuh chuan thlak nghal thuai tûr a ni

Nausên chu thla 18 an lo nih thlengin an chhîpah chuan lu dip a awm a chu mi lu dip oi n a ruh a inzawm chiah hma loh chu vun leh hamdi chauh a ni rih a A lu ruh a inzawm chiah tak tak hma loh chuan dim takin khawih tûr a ni Bual apiangin sil fai a tha a nimahsela tumahin khawih mai mai phal tur a ni lo

Bung VII

Nausên khum thu

Nausên chu a nu nên emaw mi dang nên emaw rêng rêng pawh khumah an mu lo tur a ni lo Amahin khum hran a nei ngei ngei tur a ni Pu tling amah aia upa zîng ah a mut chuan nausen a tihchakna aun a tich ik lo zawk a ni Chuvângin khum hrang neih tir ngei ngei tûr a ni

Nausen piang him chuan a hun zawng zawng chu a hnute hnêk lai leh a bual hun lai chauh lo chu muthilh nân a hmang a ni Zankhuaa mut leh a hunbi neia harh chu a zir thuai ṭhîn a Zânah a mu a lo harh chuan let vêl ringawt a a khum siam ṭhat sak a a zun buh te emaw a êkte emaw a awm chuan puan fai danga thlak thuai tûr a ni Tin a ṭûl chuan in tûr tui chhuan so sa a lum tlêm tê pêk a ṭha Nuam taka muttir ve leh tûr tak in a mubîl leh ngbal ang

Nausên khum chu chhuat atangin dawhkân ṭawh a ni

tûr a ni rammungte an luh theih loh nan Tin nausên pawh a dah leh a pawm chhuah a awlsam zawk ang Awl takin buaina awm lovin a pawm chhuah thuai thuai theih ang

Nausên khum chu hnâng pawhin awl takin a siam theih a bâwm ang deuh pawhin a nih loh vêk leh thing pawh in a siam theih bawk a ni Khum chuan ke pali tal hniam deuh hûn ngheh theih mi neih a ţha Hetianga siam a nih chuan duh duhin sawn theih a ni a zânah chuan a nu khum kiangah dah theih a ni a chhûnah chuan hmun remchâng berah sawn theih a ni

Khawii hmunah pawh thosite leh thote hi an tam thei a, chuvângin nausên thosi lên zar nan a bawm kil tinah chuan mau sei deuh phuar a tha Nausên bâwm chhûngah Mizo puan sin mi chu phah a khum sîr leh lam leh lamah puan hmâwr chu liam rih tûr a ni Chu mi puan chungah chuan nausên âwngphah chu phah tûr a ni Lain emaw buhpawltein emaw thil dang pawhin nêm ţha takin a siam theih a ni Awngphah chungah chuan puan rêm emaw ţhelret puan emaw phah tûr a ni Puan fai leh nêm nausên [illegible] chhan tûr chu phah leh tûr a ni Chu mi chunga nausên chu mut a puanin tuam lum tûr a ni Khua a vawh chuan puan lum tam zawk sintîr a ţha Puan hlai phah hmasak ber chuan leh lam leh lamin nausên chu kulh tûr a ni

A hmai khuh lo tûrin fîmkhur êm êm a ţha Chu mi hnu chuan muhil tûrin kalsan theih a ni tawh Nimahsela a thâwm an hriat theih nân mi pakhat awm a tha Nausên bâwm chu chhûn laiah chuan a dahna ţha ber pakhat chu bathlârah a ni Ni sa taka awm lovin pawn êngah chuan boruak thianghlim tam tâwk dawn theihna hmun a ţha Chutichuan nausên an thang chak zâwk thei a ni Nimah [illegible] nawng chu thil thâwtna hmun leh hmun hnâwngah leh boruak thianghlim awm lohna hmunah awmtîr tûr a

nı lo Kawngkhar hawn zau te leh tukverh hawn zaute chuan nausen natna a thlentîr chuang lo va nımahse'a kawngkhâr leh tukverh hawn a tlıng ınkarah dıh tûr a nı lo Chu lo pawh chu hmun hnai vang thlı thâwtna hmun chu nausen tân hlauhawm a nı ve bawk Boruak thıanghlım tam hı nausen tihtrıselna ber pakhat a nı

Nausen âwngphah chu a ınamawh lutuk a nı lo va nımahsela nausen dolhphah chu sın lam tluk ang bawkın lum a ngai a pun phal ai hah deuh tak puan lum tuk a neı tur a nı Nau ôn a vı phah atana la hmang chuan a lo huh phawhın a or hun a lo te thıl dang awm ıng reng pawh kha phawrh chu ih vek a nıa phorova a ro dang thun rih tur a nı

Tın a bâwm tıh chu a khat lutuk tur a nı lo a âwng a zau lutuk chuan a ţhat lo a nı A lo sawı tawh ın ın nausen pıangthlım chuan a hun tam zawk chu muthılh nân a hmang a nımahsela thla khat hnuah chuan chhûngah pawh vawı tam tak a mu a tho rang a tın mıng ıeng pawhın dırkâr khat laite chu a bâwm h chuan a mu ıeng theı bawk a nı Nausen bâwm kıangah chuan thoto leh rannung dangte uite an awm tiıo a chuvangın ven reng a ngaı a nımahsela nıleng lenga pawm em aw puak emaw chu a tha lo a nı

A lo pıan hnu chawlhkar hnih emaw chhûng chuan ın sawızawına tlemtê chauh a neı ang a nımahsela chu mı hnuah chuan tlem tlêmın a neı hlek hlek ang a thla khat emaw hnuah chuan a kut ke leh a bân te sawızawıın a ıntıhhlım dân leh ıntıhlum dan a zır theı tawh ang In bual zawhah chuan nu malchungah zangthalın a mu theı tawh a a ke te a leng a uh auh aı g a a ınsawızawı tha a nı Chu mı chuan a kete a pian tl lâk hlıma kawm deuh thîn kha tıngîl turın a tı sawt thın a nı Nausente chuan anmahnı theıh ang tâwk tâwk n an ınsawızawı vena an ke te a tıngîlın a tıchak zâwk theı a nı

Nausênte chu pawn ênga muttîr fo va, an taksa an in sawizawi that chuan an ruhte leh an tisate rêng rêng ngîl tak leh chak takin a thang thei a ni Tin a ruh rêl leh tisa inzawmna pawh a thang sâwt bîk a ni

A ruhte leh tisate a than that chuan an ruha thlîng awm chu a lo hriselin a tikhât a ruha thlîng chuan thisen pawi mawh tak corpuscoes chu a siam chhuak a chu mi chu luia lawngte kal ang main taksa sim tha turin an luang vel a Thla ruk emaw thla sarih emaw an lo thin chuan nau sên chu leiah zâmpher phahin a thuttir theh tawh a Tin, a khalh tûr thil engemaw sa ruh emaw thil dang tia thei lo chi rêng rêng khalhtir tur dih tûr a ni Nimahsela a fai blîr a tha Thil a dawlh mai theh chi te a mit te a ka te tina thei âwm chi rêng rêng chu khalhtir tûr a ni lo Thing hlimah te emaw bathlârah te emaw hetiangin an lo thut theih hnuah chuan nausênte chu awm theih a ni A bulah chuan ui te, sêl te ran leh rannung hrang hrangte an lo kal loh nân fimkhur tûr a ni Nausênte chu leiahte emaw puan phah lovin thuttîr mai mai tur a ni lo Thil bawlhhlawh vaivutte emaw chul te emaw a hmain an ei mai thin a chu mi bawlhhlawh chuan natna hri (germs) kha a nei a, nausên a tidamlo thei a ni Bawlhhlawh an lo ei chuan an pumpui a lo tha lo va natna dang pawh a thlen thei

Nausênte chu an lo pian thlakin an hnungzâng ruh chu a la ngîl ble a nimahsela engti kawngzawng pawhin a kul in a thle vêl thei a Nausên chu hun pawm kanin emaw an taksa a chak tak tak hma loh chuan an hnungzang leh an lu dawm ngai ngei tûr a ni

Bung VIII

Ke thu leh hnute hnei bântir thu

... chu dân a ni Nausên tam takin tuar vak lovin ... Nimahsela nausên thenkhatin nasa takin

an tuar phah a an lo chau va natna hrite an kai awl hun a ni Nausen ha ţo a hun tawh ch uan an thi'eina ' awng ah chu an fimkhur a pawimawh leh zu il

Ha chi hnih a awm A hmi a za si chu ha hlam a ni a 20 a awm Nupui chu lum 6 ci w lum 7 emaw an lo nih chuan an ha hlam a tl thin Kum 7 naah chuan h chi hnihna a to t n a an kin t nu h chuan 32 an awm a Vun that a nih chuan dam c lun zawngin hman theih a ni Nau en h a hlim chu in p in hma atangin a insiam tin tawh l r h lovin l h rilh h an awm Kawng d ng ih enl s l f l a n h c mun nu hnute hne mi chu dân ni râr in an ha a th duh zawl a ni A fawhzâwng khan an ha to nana l h be ruh a t usen lu u a t pui g a chuti chuan an ha to a t c ak thei Ha to hma aber chu a hun bi sawi theih a ni lo va mahse dân rarin n ha hmai hnu u l m 'u ber 2 (incisors) tl 'a r l emaw thl a sarih an nihin emaw a to t n thir Chu mi hnuah chuan thla hnih chl u gin ha hmai chung lam l i ber pali an to Thla sâ vm an nihin ha hma hnuai lam a su lch lam leh lamah p khatve vein an to leh a

Ha a to dân dân nausên in thil tam tak an inbarh duh a an kut pawh an fawp duh em em thin

Kum l n t an thin chuan hapui (pre mo ai or grinders) an ţo vi chung lam leh lam leh lamah pakhat ve ve tin a hnuai lam leh lam leh lamah pakha ve ve an to Ha hmai leh hapui inl arah hmun âwl a awm a Chu mi hmun âwlah chuan thla 16 a nihin ha ungho (anine) a ţo va Ha ungho an to lai chuan nausên tam zâwkin an tuar nasa an peih mâng lo ţhin Kum hnih an nih tawn chuan hapui dang 4 an to leh a a vaun ha 20 an awm tawh Kum 6 kumah chuan hapui 4 chi hnihna a ţo Kum 7 kumah chuan ha ciphuak hmasa ber 4 (incisors) an a ha thar 4 awm reng tur an to A kum lehah c cisors 4 dang an thlawn a ha thar dang 4 an ţo A kum

leh pekah chuan premolars ṭo hmasa chu ha dang awm reng tûrın an thlâk a A kum dangah chuan premolars hnuhnung zâwk chu ha dangın an thlâk leh Ha uıngho (canınes) kum 12 ah chuan ha thar dangın an thlâk ve

Tın kum 13 ah chuan hapuı lian thar (molars) 4 an chhuak ve a Kum 18 hnuah chuan hapuı 4 a ṭo leh a a vaıın 32 an awm a

Naupang thenkhat hrehawmna leh buaina tuar hauh lovın an ha a ṭo ṭhîn Nımahsela naupang thenkhat ha thar rêng rêng ṭo apıangın an awm a nuam lo êm êm Hahnı a saın a lo vûng a a chaw eı a tuı lo va êk khal lutuk emaw tuı lutuk vang emaw a nı ve An awm nawm loh laı hun a nih chuan duat leh fımkhur a ngaı lehzual Eı tûr tlêm zâwk an eı chuan a ṭha An tuı a bâl chuan tuı chhuan so sa emaw theı tuı tuı tıhthıang hlım pawlh emaw pêk a ṭha Kut an ınbarh ṭhın avangın an peıh loh laıın natna hrı kaa a luh loh nân kut sıl faı sak fo tûr a nı Hahnı a vûn chuan lapaw faı glycerıne a chıahın dım takin hnawıh a tha Hahnı kut zung faı takın dîm takın nuaı a ṭha bawk chıl a tam ṭhîn mahsela chu chu a dân a nı

Ha a ṭo chuan naupang tam tak an chau thın Peıh lo apıangın natna hrı an hneh theı lo zâwk Chuvângın nguun takın enkawl a ngaı

Nausên ha a ṭo tawh chuan nu hnute lo chu eı tûr dang te zawı zawıın tlêm tlêmın pêk tûr a nı Thıl dang a eı ṭan tawh chuan ha leh ha ınkârah bawlhhlawh a awm reng loh nân nitin ha nawh faı a ṭha

Hnute hnêk bântîr hun ngaıhtuah lâwk a tha êm êm An peıh maug loh laı chuan a fel lo chuvângın ha to laı mêka bântır chu hun rem lo tak a nı Dân ṭha ber pakhat chu ha dang to hnuah ha uıngho lâ ṭo loh hun a nı a nımahsela hnute dang pêk tur a awm loh chuan hnêk bân tîr hma lutuk a ṭha lo Bawng hnute emaw kêl hnute

emaw pek theih a nih loh chuan ha ungl o a to hma loh zawng hnêktir zel tûi a ni

Hnute hrêk bantir thut a ni lo zawi zawiin nu hnutê nêp ei tûrte ding pek tui a ni Tila kua atangin sangha tuite sa tuite buhhawp t thei chhum hmin te pek a ṭha

Ha a tam tawk ol uan ei tur sak pek hrâm hram tûr a ni Zo ramah hian a vang h mai Nimahsela biskit te Sâp chhang hein io te saruh te pek theih a ni Hâ leh khabe sawizawi chu kâ leh ding atân a ṭha Ka awmdan a fel chuan hi za ang zawng a leng thi zawk a hrehawm na tam tak in tuai lo a ni

Bung IX

Nausên nihna leh Nutrition te Vitamin te

Nausên nirân pi ng hlim chu ser thuin emaw vêlin an rit i Ni thum chhungin an zâng deuh thîn Nimahsela chawlhl âr hnih an tlin chuan an pian hlima an rih ang chiahin an rit thin Chu mi hnuih chuan an rit deuh deuh zel thîn Thla ruk in tlin chuan nausen hri el tak chu an pian hlima an rih ang leh hnih in an rit zawk ang Kum khat a tlinin in pi n hlima an rih ang leh thumin an rit ang

Nausen chu an rih deuh deuh zel loh chuan châwn f l loh v ing a ni ang Chawm fel loh chuan hrang hrang a awm Ha ṭo laia an awm nawm loh vângin an rit lo deuh rih a Na nau pawm lai an dam loh chuan nausen pawh a dam thei lo vang Nausên châwm that lohte ha chu a ṭo har deuh thin An ha a ṭhat loh chuan natna a tichl uak duh a ni Nutrition thu zir a ni tawh a nimahsela thu pawimawh tak a nih avangin zir nawn a pawi lo vang Mi zawng zawng thil ei turte zinga tel ngei ngei tur hengte hi a ni

1 Thao len nan leh taksa siam ṭhat nân Proteins an

ngai Sa chi tin te, sangha chi tin te artui te bepui te bekang um loh te vaimimahte Proteins an awm

2 Thahrui siam nân Carbohydrates an ngai a Buh chi tin te atta te chithlum te kawrtaiah te Carbohydrates an awm

3 Taksa tihlum nân Fats an ngai a Vawk hriak te makam te thingsemim te chhawhchhi te hnute khalah te Fats a awm

4 Ruh leh ha siam ţhat nân Calcium te Iron te an ngai a Thlai hring te sa thin te bâwnghnuteah te minerals an awm

Hêng ei tûr zawng zawngah hian nunna a awm Nunna an neih avangin mihring taksa an chawm thei a ni Ei tûrte zîngah Vitamin an awm ve Vitamin hrang hrang tam tak a awm tawh a a pawimawh ber chu ziak a ni tawh Naupang tâna pawimawh ber chu hêngte hi a ni

Vitamin

A Sathau leh hnutê leh nghapui thauvah a awm Naupang an ţhan len theih nân ei a ngai Hnute dipah a awm ve a nimahsela hnute chhuan so rei a nih chuan Vitamin A a bo duh

B Artui chhûngmu te, bâwnghnutê te bete leh bepui te sa te thei ţhenkhatah te a awm He Vitamin hian pumpui te, rîl te hriat thheihna te a ţanpui a ni

C Thei te hnah hringah te a awm a chhum a nih chuan Vitamin C a bo duh Vitamin 'C chuan thisen lam leh hahni lam a thawk ţhin

D Ei tûrte tam tak zîngah a tel a mahse taksaah chuan ni a ên loh chuan a thawk thei lo Ni êng chuan Vitamin D a thawhtîr a chuap lam thisen lam leh minerals awm tawh apiang a thawhpui

Hêng Vitamin zawng zawngte hi nu ruah loh laiin ei tawh tûr a neih loh chuan a naupai pawh a tîr aţangin a [illegible] ngei ngei ang Hêng Vitamin zawng zawngte hi a

nu hnutêah a tel loh chuan a fa a châwm fel thei lo vang Tin naupangte rang taka an ṭhan lai chuan ei tûrte zinga ah an tel kim loh chuan a chuap te a ba te a ruh te a ṭhang ṭha thei lo Vit im r a ind ih loh chuan thla ruk chhin ih chuan ruh natna (rickets) ruh nem lutuk a awm a naupang rilru pawh a nu im lo va thil pawh a hlau em êm Ruhte leh a ko limte a ni ber A nem lutuk avangin a kual ve thei Ruh inz iwmnate a lo vûng a tisa pawh a chak lo êm em H ite an to har a kea kal dan an zir har a an sawngi awi a ni An d m theih nân hêngte hi an ng i reng a Boruak thianghlim tam tak te leh ni êng te an dawng tâwk tur a ni Tin irtui chhungmu te thei hrang hrang tui te nghapui thau te thei to thlai te sihriak te ei tûr a ni Nu chuan ruh nem natna hlauhawm tak a dal thei Nimahsela naupang tam lo vei se a d imd awi thi im mi râwn lovin tihdam a l ars i em om

Ni tin boruak ṭha te ni eng te ei tûr thate a awm tâwk chu n Vitamin thu ngaihtuah hran a ngai lo Ng iihtuah kher lovin a awm tâwk Thl i kipin vawi khat d iwktawr emaw damlo enkawtu emaw hnenah (clinic) nausên entîr hi dan ṭha tak a ni

Bung X

Nausên natna thenkhat bulte leh dalna te leh enkawl dânte

Natna hrite chu an tê êm êm ṭhîn mihring taksaah luh theihna dan kawng thum an nei

1 Vun a pem chuan thisenah a lût thei
2 Boruak hipin chuapah an lût thei
3 Thil ein kawchhûngah an lut thei

Natna hri taksaah a luh chuan thisen white corpuscles nên an inbei a tam tak an thi ṭhîn White corpuscles an chak tâwk chuan natna hrite an hneh ang a mi an dam

zêl thei An hneh loh erawh chuan natna hrin an thawk zêl a, mi an damlo zâwk Nu thenkhatin natna bîk an vei tawh avâi gin nau an pai chhungin chu mi natna hneh theihna kawng thenkhat chu nu hnutê aṭangin an hmu thei bawk Chu mi natna hneh theihna pahnih chu pian ken a ni a natural immunity an ti

Thil pawimawh ber pakhatna chu natna hri kai loh nâna fîmkhur a ni Thaw hipna lamah te thil eina lamah te taksa faina lamah te ngaihtuah a nih chuan taksa chak takin natna hri a hneh zêl thei Vei mah sela an tuar nasat lutuk loh a rinawm

Vaivut chu natna hri awmna ber pakhat a ni Chuvâng in naupang silhfên leh thâwmhnaiwte sûk fai fo a tha An têt lai atangin dân ṭha zirtîr tûr a ni A pawimawh ber pakhat chu ei tûrte khawih dawn apiangin kut sil fu hmasak tûr a ni Lutah thil tenawm paih a ni tih hriat a nih chuan ruhbual nan loh kut sil nân hman tur a ni lo Chu mi tui chu hman loh rêng reng a ṭha Mi taksa aṭarga chhuak apiang zun leh ek te hnapih te chuan natna hri a lo awm ṭhîn Têt lai atangin tupawh khuh apiang chuan tuma awm lohna lam hawi turin zirtîr tûr a ni

Zawng hri lênna ram a nih chuan nausên bân zaitîr a ṭha Ban zai hun rem ber chu an dam chuan an thla thumnaah a ni Nausên bân zai chu ṭha takin enkawl a ngai A pân chu englai mahin huh suh se Ni riat nih chuan nausên chu a khua a sik a chawlhkâr thum chhûng ... vên ṭhat bik a ngai

1 *Taksaa Boruak kalkawng natna te*

Zir tawh angin nausênte ha a to tirh aṭangin an khabe ruhte an sawizawi tâwk loh chuan an kâ chu ṭha takin a ... lo va hmui chipa awm ain an heh an thlah .... Boruak chu kâah leh hnârah hip theih a ni a kâa ... loh chu hnâra hîp loh ain a thi lo a ni Boruak hnâra

hip luh ap ang hnar chhûnga hmul chuan a lo thli fai a thlum a ni bawk Kaa a luh erawh chuan vâwt reng leh tihlit fai lohvin hnâr thawh ang tih tumin a awm a hrawk a bah lutuk a a senin a lo vung a dang bul te hrawk te a na thîn Thaw hipui k lki wng a nih vangin natna hri a awm chuan chuap thlengin a kal a natna hlauhawm tak a chhuak awlin a thlen thei

Boruik kalkawnga dâlna a awm chuan naupang a khuh lo thei lo Hnawih theih a nih chuan damdawi thiam mi in a hnawih thei Nimahsela âwm a nat tan chuan hnawih turin bin phak a ni lo tha takin enkawl a ngai a taksa pum pui bin leh kete lum takin awmtir reng tûr a ni Âwm a nat chuan lum reng a awm a pawimawh

Pneumonia (awmna pui)

Âwmi chauh na lovin chuapin natna a vei chuan Pneumonia tih a ni Mi kai thei mi a nih avângin a hrangin ei kawl tûr a ni Mathei lovin naupang dang rêng rêngin hnaih suh se Damdawi thiam mi an awm chuan hrih n hal tur a ni Dawktawrte in awm loh huan damlo mutna khum chu hmun eng tak leh thawveng tawkah dah tur a ni Nimahsela a lum reng theih nân tukverh leh kawngkhar inhawng tlang a awm tûr a ni lo Pneumonia vei apiangte chu tha takin enkawl a ngai a ni Mi chak lo emaw mi an damloh chhunga hawm that tawk loh emaw an taksa a lum tawk reng loh avângtein an awm tuar zo lo va an thihpui thîn

Mutna khumah chuan nuam an tih ang angin an awm tûr a ni A châugin zangthala mut te saisîra mut te lum tâwk reng te lukham sâng tak hmanga ţhut te a tha Awmdan pangngaia awm reng a nih chuan chuapa tui awm kha a awmkhâwin hman thîn a a ţha lo a ni Chuvângin nuam an tih ang angin a wn fo tûr a ni

Tlêin emaw hriak n emaw âwm leh hnung lam hnawih a tha tin chuap a lum reng theih nan lapua hmangin mar

lo takin tuam a ṭha.

An khua a sik chhûng zawngin ei tûr tak nei pe lovin ei tûr ṭha tak tui lampang chaub pêk tûr a ni Hêngte hi a ṭha Hnute chitin te artui chawh phawn te thei tui te chithlum pawlhin sa tui te anṭam tui te buh tuihnâng te

An damkawr lai a nih chuan nasa taka duatin chawm ṭhat tûr a ni Damkawr tân boruak thianghlim tam tak leh ni êng a ngai a ni

Tuberculosis (ngawr)

Ngawr natna hri chu boruak atangin a chhuak a thil ei avângin ri[1] lamah pawwh a lût ve thei Chu mi natna hri chu th sen luanna tê tak têah lûtin thisen zîngah taksa pumpuiah a luang zêl a Hmun remchang a hmuhna apiangah natna hri hneh theihna awm lohna apiangah a bet tlat a ngawr natna rapthlâk tak a awmtîr a ni Chuap lam ngawr natna vei khuh apiang leh hahchhiau apiang natna hri a lo chhuak a mi dangin an vei thin Achangin ngaihṭuah lovin miin chil an chhâk a vaivuta khuh lov n a awm reng a thovin an bâwm ke bau an neih avângin natna hri an kai a mi ei tûr te an bâwm leh a miin an ei chuan natna hri an ei tel a ni Ngawr vei d m thihn damdawi a awm tih hriat chian a ni rih lo Nimahsela thil ṭha ei apiang te ni ênna te nghapui thau te he mi natna hrehawm tak dalna leh hnehpuitu an ni Natna hrite h[illegible]sen zîngah an luang zêl a white corpusles in a hneh lo leh hritlân vâng emaw taksa pem vâng emaw thisen luang dalna a awm chuan mi an ngawr thei Achangin ruh inzawmna lam an bei a an tichau thin a [illegible]gin vun lam an bei a phar ang deuhvin an pân ṭhin [illegible]ngin chuap lam an bei a an khuh an khuh a achâng in [illegible], chuap natna te (megnigitis a thleu ṭhin

Kan velah hian natna hri hlauhawm tam tak awm mah sela mangan tûr a ni lo Kan dahn kan hneh thei Eng kim fai apiang te ei tûr tur leh in tur tha te boruak thianghlim te ni emu t natna hri hnehtu an ni Vaivut zingah hri a awm thin avângin hri lennai hmunah chuan hmun phiah lâwn apiangin vaivut a lên loh nan tui tlêm tê theh a tha

Natna reng reng vei apiangte naupangten an hnaih tûr a ni lo N tna hri lêu lai influenza te sei tut te hrungboh te hri t a nih chu n nu bei var chu a fi nkhur l hzual Khawiah pawh mipui t u n iah a f te k l a phal ngai lo va Mi natna vei awmn i in h chu in a fa ch iuh ni lovin amah ngei pawh i kal lo I in a inah chu n in dang i mi lo leng sela a naute chu mi p wm a phal lo ṭhin

2 *Kâ leh ei tur kalkawng natnal*

Thrush (lei durh te)

N iusên ka ih hmun vâr a lan ch u n n itna hri tê tak tê bch v ing a ni A ohhin bcr ch u ni I i ute I mûr bal te hnute hi ekua palang b il te kut zun bâl hirh t a ni bei Dân naranin an ek a tui ve ṭhin An vei loh nan kawng tinah chuan a fai leh/ual tûr a ni Nu hi ute hi e lo n i a s ih huan chithlum reng reng pek nih loh tûr a ni An ei kham apiang n glycerine and bor x ne hm awlhtê leh la pua hmangin dim tak leh fimkhur takin ka hiûka til fai tur a ni Hmawlhte leh lapua vawi khat hman a nih chuan i hâl tûr a ni

Constipation (êk khal)

Naupang ṭheukhatin an vei zing a A hun takah an êk a chhuah loh chuan s k duh ein êm a dailên a hatsa a ni A sak avangin ril b ng l imd t hpemin thisen tlemtê a chhuak ve thei N iusenin nu hnutê a hnêk lai a nih chuan nu êk khal vâng a nih a rinawm a ni Nu êk a dik

chuan nausên pawh a êk a khal lo vang Naupangten nu hnutê an hnêk loh lai a nih chuan a ei tûrte tihdanglam a a ngai a ni thei Hêng thu hi uzawh a tha Hunbi nein a ei thin em? Ei hun leh ei hun inkarah a ei em? Tui fîm a in tâwk em? Ni tin hnah hring a ei tel em? Dân tha ber chu sên têt atangin êk hunbi neih zirtîr hrâm hrâm tûr a ni

Êk a khal chuan nu ei tûrte ngaihtuahin naupang ei tûr pawh ngaihtuah a tha Ei hun leh ei hun inkarah naupang tui fîm tam zâwk intîr a tha Sêrthlum tui pek a tha Achângin zir tawh angin pum nuai a tha A ke sawizawi tîr tûr a ni A la êk loh fo chuan damdawi thiam hrilh a tha Tumah thiam an awm loh chuan mawngah chuan têl tha tlêmtê luhtîr a tha

Diarrhœa (êk tui lutuk emaw kawtha lo emaw)

Nausên piai ghlim êk te chu dum deuh a ni a chu mi hnuah chuan nem eng tak a ni zâwk Chawlhkar khat chhûngin nitin vawi thum emaw vawi li emaw an e thîn Chu mi hnuah chuan an nausên chhung zawngin nitin vawi hnih emaw an e thîn Nausên êk chu en fo a tha Êk a lo hring emaw a thil eite a tisawm tak tak lo en aw than vawi tlêmtê a awm emaw fimkhi r êm êm nghâl tûr a ni Hnutê te ei tûr rêng rêngte pêk tlêm zâwk tûr a ni Vawi khat ei hunah chuan tui fim ngawt intîr a tha Nu hnutê hne lai a nih chuan nausen hnek zawh loh apiang awr kang fo tûr a ni Chuti a nih loh chuan nu hnute awmdân a dik lo vang

Hnute hnêk khamin an irh chuan ei tam lutuk vang emaw, ei sin lutuk vâng emaw ei ran lutuk vang emaw a ni. An irh loh dân hnute hnêk dâwn dâwnin tîrfian hian khat ... ka lam pêk a tha T a a huêk lai mekin vawi ... chawlhtîr rih a tha Nu hnute hne mi nausên ... hnute hmêr leh kutte a fai reng chuan an êk a tui

lutuk loh a rinawm

Ni khatah vawi nga emaw an êk chuan castor oil thîr fian tê khat pêk tur a ni Tin a hnute hnêk hunah chuan tui chhuan so sa lo chu engmah pêk tûr a ni lo Damdawi chuan kua a ṭhuah ang tui chuan a eite kalna kawng zawng zawng chu a silfai a natna hri châwm nân engmah a awm loh chuan an thi mai thin Nausên chu a dam leh thei a

Khawsik nên luak nên êk tui thut nên a nih chuan rîlah chuan natna hri a lo awm tawh tih hriat a ni a Dam loh na chhan ber chu tho a nih a rinawm Thil tenawm an bâwm a kut te kâ te an bâwm bawk a achângin ei tûrte zîngah an tla bawk

Colic (pum nâ)

Nausên pum nat chhan ber hêngte hi a ni

1 Thil ei sual
2 Ei zin lutuk
3 Zâna ei vângin pum a chhâwl tâwk lo
4 Ei tur a vâwt lutuk
5 Thil ei zîngah carbohydrates a tam lutuk
6 Thli nâ hmuna awm avângin pum a vâwt
7 Bual hun a vawt lutuk
8 Rûlhût pai

A awm nawm zawk theih nan tui lum chhuan so sa fian te khat pêk a ṭha Kokia dâk chhuakin pawm la a hnung vei lamah ben a ṭha a irhfiak chuan a kâah thil thaw a lo chhuak a a pum chu a thêp zâwk a nuam a ti deuh a ni thei Damdawi thiam an awm chuan tui lum al deuh hmangin mawng kah a ṭha a ni thei Sahmul puan hem sa tak thlepin puan dangin tuam a, nausên pum lamah bel a ṭha Damdawi thiam mi râwn lovin nausên damdawi rêng rêng pêk a ṭha lo Damdawi pêk sual a nih chuan awl takin an thi thei

Worms (rûlhût)

Khaw lumah chuan rûlhût chi brang brang an awm thenkhatte chu êkah a lang thîn thenkhat erawh chu en lenna lovin mit ngawtа hmuh theih a ni lo Taima takin inenkâwl leh invawn thianghlim a nih chuan rûlhût pai an tlêm sâwk ang Rûlhût awmna hmunah chuan tui fai lova inêil chu vun lamah an lût thei Thehkhatte erawh chu thlai te thil rêng rêng chhum lohva ei tein kâah a lût thei a ni Kut emaw, tinin emaw rûlhût hmuh theih loh kaf selai awl takin naupangte ka atangin an kawchhûng a thleng thei Rûlhût naran êk zînga tla thînte hi kâ emaw hnâr atangte emaw pawhin an chhuak thei a ni Tin rûl hût vâr tê tak tê tê (êk lung) pawh êkah a lang thei Hêngte hi a tha lo êm êmin a buaipui awm hle a mahse a aia hlauhawm leh buaipuiawm lehzual a la awm a ni chu chu rûlhût kawm a ni

Hookworms (rûlhût kawm)

Rûlhût tê tak tê a ni a pumpui hnai takah ril zîmna laiah an awm khawm a An kâah chuan kawm a awm a chu mi kawm chuan rîlah an inkawm tânga thisen an dâwt thîn Ril chhûngah chuan an tui a nimahsela a tuite chu taksa atangin êkin a chhuahpui a Hun engemawti hnuah chuan rûlhût kawm tuite chu an lo keu va tui bawlh hlawh leh chirhah an awm thîn Pheikhawk bun lova ke ngawt ngawta min an rah chuan an vunah an bet nghal a, an têt êm êm avângin naupangte vuna an luh pawhin an hre lo va hriat hauh lohvin an lût thei a ni Ke sungtang inkâr vun chu a nêm bîk a chuvângin rûlhût kawmin taksaa luh nân a duhzâwng a ni Chu mihringin atângin taa tak an luh chuan vun chu a sen a a na duh hawk Chuap lam panin thisen luanna ah an lût a thisen nên chuap an thleng Chuap atangin boruak kalkawngah an kal a, chuta tangin chaw eina kalkawngah an lût a,

rılfâng an thleng thîn Chu mı rılfângah chuan an awmdan pângngaıın an bet a an tuı lch thın

Nu bengvâr fate enkawl thıam mı chuan tuı bâl hmun te, leı bal leh leı dıak hmuunahte chuan a fate kal a phal lo va Tın mıın an kaı loh nân êk pawh mı kalkawng lam tuı luannaah paıh tûr a nı lo

Ram lum natna bıkte
Fevers (khawsıkte)

Tupawh khawsık apıang a ı eı tûr a tlêm tûr a nı tuı an ın tam tûr a nı Kawthuah damdawı (mag sulph) eı a tha Lû a lum ke a vawh chuan puan lumın emaw tıhlum hrâm tûr a nı He mı natna ohı' tam fô chu mıın an veı chuan mı dang an kaı theı Dân narâının mı an khua a sık reng a He mı pawl natna chu sentût te khuhhîp te dıp therıa te bıangboh te hrıseu te zawngbrı te polıomyelılıs (polıo) te an nı Eng buuah pawh n usên a khawsıkın a lo vual chuan dawktawr rawn a tha A thupêk apıang zawm tûr a nı Eı tûr tık neı lam eı lovın a tuı lampang chauh pêk tûr a nı Naupang dangın huaıh reng rêng tûr a nı lo Tın sılhfên te mut puan te thıl cı bungrua te neıh hran ngeı ngeı tur a nı Êk te zun te huap te fım khur takın phum tûr a nı Tın an damkawr tawh a nıh chuan a nat zual laıa hmanrua zawng zawng chhuan se theıh a nıh loh chuan halral tûr a nı

Malarıa (sıkserh)

Thosî sıkserh natna hrı kalpuı tuın an va seh loh chuan he mı natna hı a veı theı lo Dan narâının he mı natna an veı chuan vâwt an tı em êm a an khûr thîn an vun a lo hıl a an khua a sık Hun engemaw hnuah an thı n a sa thîn

Mıın an veı fo chuan an chau telh telh a an thıbpuı theı Tûn tumah bıan sıkserh damdawı pêk dân thı ama

thùi thuin pêk tûr a ni Sikserh damdawi chu a kha èm êm. Mi ţhenkhatin an fate khawngaih an tum avângin an eitîr duh lova chu chu khawngaihna taktak a ni lo Naupang khawngaih apiangin an dam thuai thuai theih nân hunbi neiin an ruat zât chiah eitîr ngei ngei tûr a ni

Invêa nân anopheles thosi awm lo tûrin tui luang lo tling rêng rêng a awm tûr a ni lo Ţin ruak te no ruak te bâwm ruakte tui awm reng thei apiang khua atanga hnai lovah paih tûr a ni Dân narâuin anopheles chuan chhûnah mi seh a hmang lo Chutichuan tlai lam leh zân ah invên fel a nih chuan sikserh vei an awm lo vang

Septic Spots (pân)

Pân awm chhan pawimawh chu hêngte hi a ni

1 Thuamhnaw balh avângin
2 Inbual lovin thlansa a awm reng avângin
3 Thil ei dik lo avângin
4 Natna hri kai tuia inbual avângin
5 Mi dang pân kai avângin

Pan an pun sâwt loh nân a lo awmna bul tihbo tûr a ni Pân awm ṣa vawi khat tui so hnuin silfai a tha Damdawi dip starch and boracic powder an awm theih chuan phul a ţha Thovin an bawm loh nân vên tûr a ni Pân nei apiang kawţhuah damdawi tlêm tlêm ei a ţha

Burns (Kângte)

Naupang an kan loh nân fîmkhur êm êm tûr a ni Naupang an kan chuan vêngtu fel loh vâng a ni Taksa lam tân a pawi êm êm nachungin rilru lam shock avângin a pawi [illegible] a ni Áwmpuitu rinawm tak an neih chuan an kâng lo va Tupawh kâng sela a kang hmun boruakin a khawih loh nân dâm takin tuam a ţha Damdawi thiam [illegible] an awm loh chuan bicarbonate of soda leh tui [illegible]angin lapuz nên puan nêm tak nên tuam a ţha

kâng hmun boruakin a khawih loh nân a pawimawh êm a ni

Thiltih tûrte

1 Nausên la piang lo of awm dân fiah takin ziak rawh
2 Nausen piang hian hlawt kaw chhûng thar h lan ziak kim rawh
3 Nausên piang thla hlawt chawlhkar khat chhûnga en kawl dan kim takin ziak rawh
4 Nu nin chawm hnute lncktin dan tha i hriat apiang ziak rawh
5 Nausen kâ h mi kut hrih engnge a that lohna ?
6 He mi bua nausen enkawl dân thu leh nu Domestic Science zir lo mi enkawl dan i en engnge a man lohna?
7 Mistiri pakhat khawngaihna dilin nausên pian tirh atangin kum hnih a nih thleng a man tâwl rutna khum mipa naupang siamtir rawh se Himanraw tha i tih apiang siam ula en tûrin nuho sâwm ula mahni mah f te tâna nei ţheuh tûrin a ţhatzia hrilh fiahin fuih rawh u
8 Nausên kum khat thleng thil ei tur tha ziak rawh
9 Nausen ha to mek enkawl dan tha ziak rawh
10 Naupang tê ei tûr pawimawh apiangte kim takin ziak rawh
11 Nausen piang thla hlawt zan kawr pakhat leh chhûn kawr pakhat siam rawh
12 Nausên te naupang tete tân eng vitamin nge pawimawh ? Vitamin ei tâwk a nih theih nan ei turte eng nge i ruat ang ?
13 I inah chuan naupang pakhatin biangboh vei sela enkawl dan thiam zawk rêng rêng an awm loh chuan eng angin nge i enkawl ang ? I ruat dân zawng zawng ziak rawh
14 I inah pneumonia vei awm sela a enkawl dan kim

takin ziak rawh
15 Nu pakhat lehkha zir ngai lo mi hnênah chuan nau
pang rûlhûtkawm pai dân i hrilhfiah theih angin ziak
rawh Tin i khuaah chuan rûlhût kawm tui te rûl
hût kawm te awm theihna hmun apiang tifai rawh u
16 I pâwla mi-zir gah sikserh ... ap...ng an damlo record
thla engemaw zât lai ziak la an awmna in hmun
chhinchhiah la an hrisêl zâwk theih nân kawng hrang
hrangah inven dân engtia ruat nge tha ?

Aw NU THI

Bung I

Nu ruak lo

Tûnah nausên enkawl dân zir a ni tawh a He thu pawi mawh tak hi nula zawng zawngin an thi im ngei tur a ni A lehkha thu chauh ni lovin a chhûngkua leh a veng te zingah a thu zir a pawm tak tak tur a ni Dân tha zir avângin nausen tha zâwk leh hrisel zawk min an hmuh chuan dân tha an zir duh ve a

Fa neih hi thil namên a ni lo Kawng tam takah chuan harsatna te hlauhawmnate a awm ngei a Nimahsela dân tha zir chu thil ţûl leh tih tak zeta pawm a nih ... nihna thlir hun chu hun lâwmawm tak hlimawm tak a ni tûr a ni

Nu an ruah loh tirh hunah chuan thi pût a reh a hnute a danglam a tûk tin an luak a chhuak duh Dawktaw emaw damlo enkawl thiam emaw an awm chuan chanchin hrilh nghâl a tha Ruah loh chhûng zawngin ngaihthian lohna lo awm mah sela zawh a tha Tin kut emaw k râk emaw ... vûn chuan thipût te lu hai te âwm natna t ... a awm ... hrilh nghâl tûr a ni
... tarhna chu thla kaw chhûngin a nu pun ... lai chu a ni Chu mi thla kaw chhûngi

in tâna ṭha lo apiang te a nau pai atân a tha lo bawk a ni

Nausên pian ni tûr tabrik chhût duh a nih chuan thi pût hnuhnung ber ṭantirh atangin tihtir kan belhin nisarih belh leh tûr a ni A tuih loh chhung zawngin hna thawh zêl tur a ni Nimahsela thawk rim lutuk lovin engmah rit tak phurh tûr a ni lo Lova feh leh leipuia thawh insawi zawina tha tak a ni Boruak thianghlim dawnna a ni bawk

Nau pai chhûng zawngin nu rilru put dan a pawimawh êm em Thil tha apiang te thil mawi apiang te ngaihtuah bik tûr a ni Mathei lovin eng hunah mah tih m vak tûr a ni lo nausen rilru pawh a tichhe thei Hun dang ai mahin inbual zin a tha Vun fai reng a pawimawh bik a n Vunah chuan kua te tak te tam tak a awm a hêngte hi a fai reng chuan taksa chhunga bawlhhlawh tam tak vulan sain a chhuahpui thîn A chhuah theih loh chuan aksa tân tangkaina rêng reng nei o chu kaw chhûngah a wm reng a thisen a fai lo va lu a na duh bawk Ni tin nual a rem loh chuan tui lum leh puan chhia hmangin aksa pum pui sil fai a tha a puanin hrûk tûr a ni

Tin silhfen te thawmhnawte a fai reng tur a ni hâk a am bawk tur a ni Silhfen tâwk chauh hman a ṭha a kse taksa a vawh loh nân fimkhur a tha Mar rêng ng awm si h se / Ruah nan vâng emaw thlansat vâng wa silhfen a hnawmdeuh chuan ha reng lovin in thlen kawr thlâk tûr a ni Matheilovin chawlhkâr khat rei sûk fai lohvin kawr reng rêng hman tur a ni lo mut hmain kawr thlak fo tûr a ni Chaw ṭha pâng ei tûr a ni Pum limah chuan tih tûr a tam bîk gin pumpui tanpui tûrin thil ei apiangte tha tak takin ngei ngei tûr a ni Nutrition thu zir tawh angin ei ngaihtuah bîk tûr a ni Nu ei apiangte chu mi pakhat lovin mi pahnih chawm nân a ni Thil ei tûrte chu taka tihtawih theih leh hmin taka chhum a ni tûr a

ni Natna bri a awm theih loh nân fîmkhûr bîk a ngai N tin thlai hnah hring te thei hminte ei tûr a ni Sa ei tar tûr a ni lo Tui lampang in tam tûr a ni zâwk Hnutê awm theih chuan in a ṭha êm êm Tui fim tam tak in ṭha hle mai Kawchhûng dâwt a sil fai chauh ni lovin ê a khal duh lo bawk a chhûvangin a pawimawh êm êm ni Zing thawh veleh tui fim no khat in a ṭha Mut dâw dâwnin tui fim no khat in a ṭha , Dâwngbnute a awm theih loh chuan sa tui tal in a ṭha

Theihtâwpin êk khal sah se êk a khal chuan damdaw thiam mi hrilh a tha Nimahsela ruah loh thu sawi ng ngei tûr a ni damdawi dik tawk a pêk thein nân Ni t vawi khat hunbi neiin êk hrâm hiâm tum tûr a ni Ti tinin a tha ber Kawṭhuah damdawi ei lovin tui tam t nên hnah hring tam tak nên têl ei theih apiang nên a ṭl Tin nitin zun tam tûr a ni Zun a tlêm chuan a pawimaw a damdawi thiam hrilh tûr a ni Nu ruak lo apiang zun tam tawk theih nân nitin tui fîm tha tak sêr 2½ in a ṭha

Tin mut kham a pawimawh Dan ṭha ber chu zan dârkâr riat lai muthilh tûr a ni Zing thawhin lu a chuan boruak thianghlim tâwk a awm loh vâng a ni th A chhûn a zânin boruak thianghlim d wn fo mi zaw zawng tan ṭha mah se nu ruak lo tân a pawimawh lehzi a ni Chhûnah pawh rei lo tê tal a mut theih chuan a ṭl

Thla sarih aṭangin nu hnutê nitin tui fai hmangin si ṭha Nuai a ṭha ve bawk hetiangin tih a nih chuan hu hmûr awmdân a ṭha zâwk a a pân duh lo zawk

Hâ te kâ te a fai reng tûr a ni Achângin tui al hmas in sil a ṭha Kâah chuan thil fai lo rêng rêng barh tû ni lo Thei te thlaite ei fo a nih chuan pumpui fai avâ in kâ a fai reng duh bawk a

Nâu chhiat chhan ber chu chak loh vâng a ni N ruah loh chhûng zawngin mi danga a thi pût hun an

nuin a in chuan a ţha a ni Ril te kal te vun te tifai tûrin a thawk a hnute tui siam lamah a ţanpui bawk Hnutêah chuan hêngte hi an awm

1 Tui
2 Chithlum
3 Albuminoids (artui vâr ang)
4 Chemical
5 Thau

Nausên châwm nân hêngte hi a ţûl vek

Thaute leh chithlumten taksa an tilumin thahrui an siam ve Albuminoids chuan thisen leh tisa an châwm Chemicals chuan ruh lam leh thisen lamah an thawk a Tui chuan kawng tinah a ţanpui a pumpuiin thil eite a tit tawih theih nan leh thisen zîngah taksa châwmna a luan fel theih nân tui tam tak â ngai

Nausên châwm nâna ei tûr tha famkim chu nu hnutê a ni Bâwnghnutê te kêl hnutê te an tha ve a nimahsela nu hnutê an tluk lo Nu hnutê a awm loh chuan nu dang hnute tui neiin an phal chuan hnêktîr chu dan tha ber a ni Ran hnutê hman theih a ni a nimahsela a siam dân te a pêk zâţ te zir a ngai (D S Reader I phêk 20 na en rawh)

Nausên hrin hnu ni khat niah chuan nu hnute tui a awm lo va nausên chawm pawh a ngai lo Nimahsela fawh dan a zir theih nân leh a kawchhûng a fai theih nan nu hnutea tui awm apiang chu hnêktîr tûr a ni

Nu hnute hmûr chu tha takin enkâwl a ngai Nausên fawh dâwn leh fawh zawh apiangin tui chhu[illegible] hmangin a hmûr silfai a pawimawh a ni Puan fai [illegible] hrûk hul tûr a ni Nausên fawh dan thiam lo[illegible] emaw fawh rei lutuk vang emaw hnabi nei lova a [illegible] mai mai vângin emaw nu hnute hmûr a hub rei lutuk [illegible] chuan a hmûr a pân duh

Pian tirh aţangin hnêk hunbi neihtîr hrâm hrâm tûr

a ni Nausên hnute hnêk hun ṭha zir a ni tawh a (Chhia nawn a ṭha) Nu hnute hmûr hmui rêp anga a lo pâi chuan ṭha takin enkawl nghal tûr a ni Nausên hnêl hnuah tui saah boracic acid powder pawlhin sil a ṭha Nimahsela nausên hnêk hmain fai taka sil ngei ngei a pawimawh a ni Hnute vun a khauh theih nân tui sa leh tui vâwta sil chhâwkin hrûk hul hnuah khuh rih loh a ṭha

Nu hnute hmûr a pân tak tak chuan a pân khawih lo vin hnute tui sâwr chhuah hrâm hrâm tûr a ni A thiang hlim reng theih nân hmanraw fai tak tak chauh hmangin fian emaw palang emaw hmangin nausên pek tûr a ni

Nu hnute tui sawr a ngaih chuan dân zir a ngai Sawr zawh loh a nih chuan tui awm reng avângin hnute a tang tulh tulh ang Nu hnutêah chuan thisen aṭangin hnute tui luan nân dâwt tê tak tê tam tak an awm a hnute hmûr thlengin an luantîr thîn Hnute hnêk loh lai a nih chuan hnute hmûr vêl dum deuh hnuai lamah hnute ip tê tak tê tam tak tui awm khâwm nân an awm Hêng hnute ip tê tak tê tihruah fo a nih chuan vûng lovin an pân loh a rinawm a ni

Hnutê a chhuah theih reng rêng loh chuan kawthuah (mag sulhph) in hnute leh lam leh lam chu puan fai nêm tui sa taka chiah sâwr hul hmangin tiam tûr a ni A lum leh a huh reng avangin a tui a chhhuak duh a ni thei

Thiltih tûrte

[illegible] chuan mo pakhat ruak lo awm sela nausên [illegible] a leh rilru hrisel tak a hrin theih nân thla kaw [illegible] ûngin engtinnge i enkawl dân tûr kim takin ziak rawh.

2. Nu ruak lo ei tûr tha bîkte engnge an nih?

3. Nu ruak lo June thla ni thum chhûnga a ei tûrte siawng zawng ziak la December thla ni thum chhûng

ei tûr ţhate ziak ve rawh

4 Nausên a pian tirh aţanga chawlhkâr thum a thin thleugin nu thiltih tûrte ziak rawh

B THU DANGTE

Bung I

Nausên leh naupang tê hrisêl awm dân

nla hnihna Ênna te thil che theite a hmu thei a thil a hmuhin a en zui zel thei

nla lina A hnungzâng ruh a chak deuh avângin a r ng a tung thei a a lu a hawi her thei bawk Anu hmêl te a nu aw te a hre tan

hla rukna A pian hlim ain a ke a ngîl zâwk êm êm Ring takin a nui a a bengchheng duh bawk a rî pawh a ngaithla duh A pian hlima a rih ang lehhnihin a rit ţhîn

riatna Thil hmingte a hre ţan a thu ţhenkhat sawi a tum a a then an bawkvâk thei

la sâwmna Duhzawng a hmuh chuan bawkvakin lâk a tum

n sawm leh

n iatna Lu dîp chu a awm tawh lo va kein a kal thei thu pawh a sawi thei

n hnihna Thu ngaihtuahin a awmzia mi hnênah a hrilhfiah ţan thei thu awi dân a zir

Bung II

Tâwpna thu

.ang têin thu awi dan hma takah an zir thei a ni
; tê têin achângin a mala thiltih nuam an ti lo
.la ţha takin thu awi dân an zir theih nân a thu angin nuin Kan ti ang a tih chuan a ţha Thu an

awi har chuan ngaihthiam tûr a ni An rilru a la tê şi i an taksa pêng chungah thu an la nei êm êm lo Thu dan ngaihtûah vangin thu pêk an la ngaithiam lo a ni the Nu chuan chhel takin a bei tûr a ni A tîr aţangi muang êm êm mah sela thu awi an zir chuan nakina rang takin an awi mai ang Naupangte hnênah thu tai tak pêk a ţha lo A tûl tak tak chauh pêk tûr a ni T tak tê aţangin thupêk apiang awitîr hrâm hrâm tûr a n Naupangte awmpui apiangten thu sawi kawng tinrênga chuan fîmkhur êm êm a ngai **thu tak hlir sawi tur a n** Thu mawi apiang te thu ţha apiangte sawi fo tûr a n Awmpuitu thenkhat chuan Sakeiin emaw si nghari emaw a seh ang che Ka vêl ang che te an ti m mai ţhîn Chu chu thu tak a ni lo dâwt a ni zawk A rilru nêm laiin hetiangin an hnênah dawt sawi a ni chuan thu an awi thei lo vang Thu an awi loh chua thunun theih a ni lo Thunun lohho chu nu leh pa tihlin tu ni lovin timangangtu tibuaitu an ni zawk thin Th nun theih loh chhan bul ber pakhat chu têt lai aţanga th tak hlîr sawi loh vâng a ni

Naupang tê rilru chu a la nêm êm avângin duh duh kan hruai thei a sakhaw thu te awmdân ţha te thu sa mawi te tha takin zirtîr theih a ni **Thu sawi ai mah naupangte mit hmuha thiltih a pawimawh lehzual a n** An awmpuitu thiltih leh nungchang an thîk ţhîn Rin k ang takin ngaihtuah tak tak lovin dan ţha te dân tha te an zir ţhîn Chuvangin naupang tê chungah thil nai tak tibsual loh nân an kianga awm apiangten thil tha b leh awmdân ţha bîk chîn tûr a ni

Dân narânin naupangte sirtîrtu hmasa ber chu an nu ni Naupang rilru nêm ber lai khaw b theih ber lai a n avângin tlâwmngai takin dân ţha ber ngaihtuahin zirtîr tûl êm êm

Khawvêlah hian thil ropui ber pakhat chu nu nihna

ni Pathianin nu hnênah fa a pêk chuan lâwmman hlu ber pe a ni Nu nihna chu thil ropui tak a ni si a thil harsa tak a ni ve bawk Mun thil hlu tak min pêk chuan ṭha tak takin kai vawng tur a ni Nu nihna chu thil na mên a ni lo Mawhphurhna ropui tak a ni He mi buah hian nu tih turte nu nihna mawhphurhna te nu nihna vânneihna leh lawmna te ziak a ni

Nakinah nu tha tak kan nih theih nân sikul leh chhûng in heng thute hi i zir hrâm hiam ang u Zo ramah hian i mei chhe lehkha thiam Home Science a thu chauh zir lovin a thiltih tak pawmin zir a nih chuan chhûngkaw pum pui leh naupang hrisel tak l h hlim tikte tam tak an awm ang Nakinah chuan chhûngkaw tha lehzual an la awm chhâw g zel ang Chuvangin hmeichhe mawhphurhna te nu nihna te a pawimawhzia i ngaithiam hrâm hrâm ang u He mi kawngah hian kan thin t ik tak theih nan r hu leh thahrui hmangin i bei theuh vang u

Thiltih tûrte

1 I ngaih danin nu tih tûrte pawimawh ber engnge ni ?
2 I ngaih dânin nu tha nihna thin tak tak turin eng kawng nge harsa ?
3 I ngaih danin naupang tê tete zirtir tûr pawimawh ber engnge ni ?
4 Our Home a awmzia Zo ṭawng mawi takin ziak la a Sap ṭawng vawng rawh

---

OUR HOME

" This is our home.
Let peace dwell here
Let the rooms be full of contentment
Let love abide here
Love of one another
Love of mankind
Love of life itself,
And love of God
Let us remember
That as many hands build a house
So many hearts make a home

(A dapted from " A School Creed in Canada)

Published by KRISTIAN BOOKROOM
Printed at the South Lushai Mission Press, Lunglei
1955